

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Журавлева Юлия Вадимовна
Должность: Декан
Дата подписания: 03.03.2025 12:56:16
Уникальный программный ключ:
4e44477518b3d1dbaa475222b2fdfe9e087db38

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»
ПРИВОЛЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура (после 9 класса)

Набор 2024г.

Направление подготовки/специальность **40.02.04 Юриспруденция**
Профиль подготовки/специализация **Юриспруденция**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС

Разработчики:

Ватлецова Е.К., старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия»

Ромашов А.А., к.п.н., доц.

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 Л.Н. Иванова, к.п.с.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена Цикловой комиссией Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (протокол № 3 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 г.

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины Физическая культура (б)
для набора 2024 года на _____ уч.г.

Краткое содержание изменения	Дата и номер протокола заседания кафедры

Актуализация выполнена: _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Зав. кафедрой Иванова Л.Н., к.п.н., доцент _____ « » _____ 20 г.
_____ « » _____ 20 г.

Оглавление

	Наименование разделов	Стр.
	Аннотация рабочей программы	4
1.	Цели и планируемые результаты изучения дисциплины	6
2.	Место дисциплины в структуре ППСЗ	6
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	7
4.	Содержание дисциплины	8
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	19
6.	Материально-техническое обеспечение	20
7.	Карта обеспеченности литературой	34
8.	Фонд оценочных средств	38

Аннотация рабочей программы дисциплины

«Физическая культура»

Разработчики: Ватлецова Е.К.

<p>Цель изучения дисциплины</p>	<p>Целями освоения дисциплины (<i>модуля</i>) <i>физическая культура</i> являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; содействие совершенствованию функциональных возможностей организма; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, создание условий для реализации студентами творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.</p>
<p>Место дисциплины в структуре ППСЗ</p>	<p>Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Для изучения дисциплины, необходимо освоение содержания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».</p>
<p>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</p>	<p>ОК-10</p>
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>3 семестр Раздел Легкая атлетика Тема 1 Общеразвивающие упражнения Тема 1.1. ОРУ на месте и в движении. Тема 1.2. Беговые упражнения Тема 2 Прыжки в длину с места. Тема 2.1. Замах, отталкивание Тема 2.2. Полет, приземление Тема 3 Прыжки через скакалку Тема 4 Упражнения на развитие физических качеств Раздел Гимнастика Тема 5 Строевые упражнения Тема 6 Общеразвивающие упражнения Тема 6.1 Ору с предметами и без предметов Тема 6.2 Ору в парах Тема 7 Вольные упражнения Тема 7.1 Переворот боком Тема 7.2 Равновесие Тема 7.3 Стойка на руках Тема 7.4 Упор углом</p>

	<p>Тема 7.5 Зачетная комбинация Тема 8 Упражнения на развитие физических качеств Тема 9 Игры, эстафеты 4 семестр Раздел Гимнастика Тема 1 Общеразвивающие упражнения Тема 1.1. ОРУ на месте и в движении. Тема 1.2. Беговые упражнения Тема 2 Акробатика Тема 2.1 Кувырок вперед Тема 2.2 Кувырок назад Тема 2.3 Полет - кувырок Тема 2.4 Стойка на голове Тема 2.5 Зачетная комбинация Тема 3 Упражнения на развитие физических качеств Раздел Легкой атлетики Тема 4 Общеразвивающие упражнения Тема 4.1. ОРУ на месте и в движении. Тема 4.2. Беговые упражнения и прыжковые Тема 5 Челночный бег Тема 6 Упражнения на развитие физических качеств Тема 7 Эстафеты 5 Семестр Раздел Легкая атлетика Тема 1 Общеразвивающие упражнения Тема 1.1. ОРУ на месте и в движении. Тема 2 Прыжки через скакалку Тема 3 Прыжки в длину с места. Тема 3.1. Замах, отталкивание Тема 3.2. Полет, приземление Тема 4 Упражнения на развитие физических качеств Тема 4.1 Развитие выносливости Тема 4.2 Развитие быстроты Тема 4.3 Комплексное развитие физических качеств Раздел Гимнастика Тема 5 Строевые упражнения Тема 6 Общеразвивающие упражнения Тема 6.1 Ору с предметами и без предметов Тема 6.2 Ору в парах Тема 7 Упражнения на развитие физических качеств Тема 8 Игры, эстафеты 6 Семестр Раздел гимнастики Тема 1 Общеразвивающие упражнения Тема 2 Упражнения на развитие физических качеств</p>
Общая трудоемкость дисциплины	Общая трудоемкость дисциплины составляет, 244 часа.
Форма промежуточной аттестации	Контрольное задание

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) физическая культура являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; содействие совершенствованию функциональных возможностей организма; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, создание условий для реализации студентами творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Для изучения дисциплины, необходимо освоение содержания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2.1
очная форма обучения

Для набора на базе 9 класса

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	час.	по семестрам	
			3	4
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану		152	68	84
Аудиторные занятия		76	34	42
Лекции				
Семинары				
Практические занятия		76	34	42
Самостоятельная работа (СРС)		76	34	42
Форма промежуточной аттестации			Зачет	Зачет

Таблица 2.2
очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	час.	по семестрам	
			5	6
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану		92	56	36
Аудиторные занятия		46	28	18
Лекции				
Семинары				
Практические занятия		46	28	18
Самостоятельная работа (СРС)		46	28	18
Форма промежуточной аттестации			зачет	Диф. зачет

4. Содержание дисциплины

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

4.1. Текст рабочей программы по темам

3 семестр

Легкая атлетика

1. Общеразвивающие и специальные упражнения.

Тема 1.1: Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

Наклоны, повороты, выпады, приседания, прыжки.

Тема 1. 2: Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх на левой и правой ноге, выполняются, как в равномерном темпе, так и с ускорением.

Прыжки на одной, обеих ногах, прыжки с ноги на ногу, прыжки по сигналу, выпрыгивание вверх на левой и правой ногах, то же высоко поднимая колено.

2. Прыжок в длину с места.

Тема 1: Замах. Отталкивание.

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

Работа ногами при отталкивании. Работа руками при отталкивании

Тема 2: Полет. Приземление.

Положение туловища во время полёта, вынос ног вперед.

Удержание равновесия после приземления.

3. Прыжки через скакалку.

Работа рук и ног. Регулировка дыхания.

4. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 1: Упражнения на развитие выносливости.

Кросс, бег по пересеченной местности.

Тема 2: Упражнения на развитие быстроты.

Бег на короткие отрезки с максимальной скоростью, ускорения по сигналу, челночный бег.

Гимнастика

5. Строевые упражнения.

Тема 1: Повороты в движении. Движение строем.

Одиночная строевая подготовка. Повороты в движении.
Выполнение строевых приемов в колоннах в движении.

6. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической скамейкой, гимнастической палкой.

Тема 2: Общеразвивающие упражнения в парах.

Наклоны, повороты, приседания, выпады; упражнения на развитие гибкости и силы на различные группы мышц.

7. Вольные упражнения.

Тема 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: Равновесие на правой.

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

Тема 3: Стойка на руках.

Положение ног, рук туловища; выполнение целостного элемента с помощью и самостоятельно у стены и без опоры.

Тема 4: Упор углом (юноши), упор сидя сзади (девушки).

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

Тема 5: Зачетная комбинация.

8. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 1: Упражнения на развитие силы и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями, с собственным весом.

Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах.

9. Игры, эстафеты.

Тема 1: Подвижные игры. Игры на внимание

«Делай, что я говорю», «Воробьи и вороны» и др.

Тема 2: Эстафеты.

С предметами и без; с включением гимнастических элементов.

4 семестр

Гимнастика

1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической скамейкой, гимнастической палкой.

Тема 2: Общеразвивающие упражнения в парах.

Наклоны, повороты, приседания, выпады; упражнения на развитие гибкости и силы на различные группы мышц.

2. Акробатика.

Тема 1: Кувырок вперед.

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

Тема 2: Кувырок назад в стойку ноги врозь.

Положение рук, ног, туловища; группировка; перекал на спине, выход в стойку.

Тема 3: Полет-кувырок (юноши); длинный кувырок вперед (девушки).

Исходное положение; прыжок; положение рук, ног, туловища; группировка; перекал на спине.

Положение туловища, ног; толчок ногами, постановка рук, перекал, группировка, конечное положение.

Тема 4: Стойка на голове и руках (юноши); из стойки на голове и руках переход в «мост» с опорой на голову (девушки).

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

Тема 5: Зачетная комбинация.

3. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 1: Упражнения на развитие силы.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями, с собственным весом.

Тема 2: Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах.

Тема 3: Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

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

Легкая атлетика

4. Общеразвивающие и специальные упражнения

Тема 1: Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

Наклоны, повороты, выпады, приседания, прыжки.

Тема 2: Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх на левой и правой ноге, выполняются, как в равномерном темпе, так и с ускорением.

Прыжки на одной, обеих ногах, прыжки с ноги на ногу, прыжки по сигналу, выпрыгивание вверх на левой и правой ногах, то же высоко поднимая колено.

5. Челночный бег 3X10 м

Тема 1: Низкий старт. Финиширование.

Техника низкого старта. Положение ног, рук, туловища.

Финишный рывок.

Тема 2: Поворот.

Остановка, выполнение поворота, положение ног.

6. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 1: Упражнения на развитие выносливости.

Кросс, бег по пересеченной местности.

Тема 2: Упражнение на развитие силовых качеств.

Прыжки на одной и двух ногах, отжимания.

7. Эстафеты

Тема 1: Эстафеты. С предметами и без.

5 семестр

Легкая атлетика

1. Общеразвивающие и специальные упражнения.

Тема 1: Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх на левой и правой ноге, выполняются, как в равномерном темпе, так и с ускорением.

Прыжки на одной, обеих ногах, прыжки с ноги на ногу, прыжки по сигналу, выпрыгивание вверх на левой и правой ногах, то же высоко поднимая колено.

2. Прыжки через скакалку.

Тема 1: Работа рук и ног.

3. Прыжок в длину с места.

Тема 1: Замах. Отталкивание.

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

Работа ногами при отталкивании. Работа руками при отталкивании

Тема 2: Полет. Приземление.

Положение туловища во время полёта, вынос ног вперед.

Удержание равновесия после приземления.

4. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 1: Упражнения на развитие выносливости.

Кросс, бег по пересеченной местности.

Тема 2: Упражнения на развитие быстроты.

Пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, ускорения по сигналу, челночный бег.

Тема 3: Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки. Последовательное сочетание элементов, направленных на различные группы мышц; упражнения различной интенсивности.

Гимнастика

5. Строевые упражнения.

Тема 1: Повороты в движении. Движение строем.

Одиночная строевая подготовка. Повороты в движении.

Выполнение строевых приемов в колоннах в движении.

6. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической скамейкой, гимнастической палкой.

Тема 2: Общеразвивающие упражнения в парах.

Наклоны, повороты, приседания, выпады; упражнения на развитие гибкости и силы на различные группы мышц.

7. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 1: Упражнения на развитие силы.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями, с собственным весом.

Тема 2: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах.

8. Игры, эстафеты.

Тема 1: Подвижные игры. Игры на внимание «Делай, что я говорю», «Воробьи и вороны» и др.

Тема 2: Эстафеты.

С предметами и без; с включением гимнастических элементов.

6 семестр

Гимнастика

1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической скамейкой, гимнастической палкой.

2. Акробатика.

Тема 1: Кувырки вперед и назад. Подводящие упражнения.

Тема 2: Стойка на лопатках (девушки), Стойка на голове (юноши).

3. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 1: Упражнения на развитие выносливости и силовых качеств.

Бег, прыжки на одной и двух ногах, отжимания.

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

*Таблица 3.1
очная форма обучения*

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				работа под контролем преподавателя.	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час.	час.	час.	час.	час.	
Легкая атлетика									
1.	Общеразвивающие и специальные упражнения	ОК -10	2				2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
2.	Прыжок в длину с места.	ОК -10	4		2		2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
3.	Прыжки через скакалку	ОК -10	4		2		2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
4.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -10	6		2		4	4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
Гимнастика									
5.	Строевые упражнения	ОК -10	2				2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				работа под контролем преподавателя.	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час.	час.	час.	час.	час.	
									задания
6.	Общеразвивающие упражнения	ОК -10	2				2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
7.	Вольные упражнения	ОК -10	6		2		4	4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
8.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -10	6		2		4	4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
9.	Игры, эстафеты	ОК -10	2				2		Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
ВСЕГО			34		10		24	24	

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				работа под контролем преподавателя.	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час.	час.	час.	час.	час.	
Легкая атлетика									
1.	Общеразвивающие упражнения	ОК -10	4				4	4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
2.	Акробатика	ОК -10	8		2		6	6	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
3.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -10	10		2		8	8	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
Гимнастика									
4.	Общеразвивающие и специальные упражнения	ОК -10	4				4	4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
5.	Челночный бег 3X10 м	ОК -10	2		2		2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
6.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -10	10		2		8	8	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				работа под контролем преподавателя.	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
			час.	час.	час.	час.	час.	час.	
									задания, тестовые задания
7.	Эстафеты	ОК -10	4				4	4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
ВСЕГО			42		6		36	36	

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				работа под контролем преподавателя.	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
			час.	час.	час.	час.	час.	час.	
Легкая атлетика									
1.	Общеразвивающие и специальные упражнения	ОК -10	2				2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
2.	Прыжки через скакалку	ОК -10	4		2		2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				работа под контролем преподавателя.	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час.	час.	час.	час.	час.	
3.	Прыжок в длину с места.	ОК -10	4		2			2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
4.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -10	6		2			4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
Гимнастика									
5.	Строевые упражнения	ОК -10	2				2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
6.	Общеразвивающие упражнения	ОК -10	2				2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
7.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -10	6		2		4	4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
8.	Игры, эстафеты	ОК -10	2				2	2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания,

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				работа под контролем преподавателя.	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
			час.	час.	час.	час.	час.	час.	
									тестовые задания
ВСЕГО			28		8		20	20	

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				работа под контролем преподавателя.	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
			час.	час.	час.	час.	час.	час.	
Гимнастика									
1.	Общеразвивающие упражнения	ОК -10	4	4				4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
2.	Акробатика	ОК -10	6		2		4	4	
3.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -10	8		2		6	6	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
ВСЕГО			18		4		14	14	

4.3 Самостоятельное изучение студентами разделов дисциплины

Таблица 5.1.

№ раздела (темы) дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
5, 9, 3, 6	<p>Упражнения на развитие физических качеств. Представляют собой комплексы упражнений для развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, выполнение специальных беговых, прыжковых и силовых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах; а также подготовительные и подводящие упражнения с целью подготовки к освоению следующей части учебной программы, например, подъем переворотом силой, метание гранаты, прыжки в высоту и др.); ведение личного дневника самоконтроля.</p>	61

Таблица 5.2.

№ раздела (темы) дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
5, 9, 4	<p>Упражнения на развитие физических качеств. Применение метода круговой тренировки. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс, включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и методики составляется с учетом возрастных особенностей студентов и уровня их подготовленности. Метод применяется в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. В комплексы круговой тренировки также вводятся физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам изученных разделов учебной программы, их использование способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным. Целесообразно выполнять отдельные стержневые упражнения, которые выполняются из года в год и позволяют проследить динамику двигательной подготовленности студентов (прыжки, бег на какую-либо постоянную дистанцию, силовые упражнения), подбирать средства, исходя из новых или усложненных задач.</p>	61

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Учебно-методические рекомендации для обучающихся по видам учебных занятий Общие положения

Занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся на протяжении семестров с 1 по 3 курс. Основным видом учебной деятельности являются практические занятия. Все студенты 1-3 курсов в начале каждого учебного года обязаны пройти медицинский осмотр для определения медицинской группы. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную и подготовительную. Для учащихся, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Практические занятия проводятся для студентов, относящихся к основной и подготовительной медицинской группе, 1-2 раза в неделю (2-4 часа) и предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Студенты обязаны посетить не менее 75% учебных занятий. Пропуски разрешены в случаях, подтвержденных оправдательными документами.

На практических занятиях обязательны спортивная форма и обувь, без которых студент к занятиям не допускается. Каждый семестр подразделяется на два-три учебных блока по видам спорта. Форма контроля по итогам изучения дисциплины в 1, 2 и 6 семестрах является дифференцированный зачет, в 3, 4 и 5 - зачет. После окончания каждого блока студенты, относящиеся к основной медицинской группы, сдают не более 5 контрольных нормативов по физической и спортивно-технической подготовке. Последовательность сдачи нормативов устанавливает преподаватель. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала используются наглядные пособия и технические средства обучения.

Практические занятия

На практических занятиях студентами осваивается методико-практический раздел.

Для студентов второго курса:

- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
- Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
- Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по видам спорта. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Для студентов третьего курса:

- Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при

- занятиях физической культурой и спортом.
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
 - Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
 - Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Практические занятия для 2 курса

1. Общеразвивающие упражнения на месте и в движение. Изучение разнообразия упражнений.
2. Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.
3. Прыжок в длину с места. Обучение, закрепление, совершенствование техники.
4. Развитие физических качеств. Развитие быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.
5. Строевые упражнения. Закреплять перестроения на месте и в движении.
6. Общеразвивающие упражнения в парах. Изучение основных приемов и методов.
7. Вольные упражнения.
8. Развитие физических качеств. Развитие силы и гибкости.
9. Подвижные игры и эстафеты. Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме.
10. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Изучение разнообразия упражнений.
11. Акробатика. Изучение акробатических элементов.
12. Развитие физических качеств. Развитие силы и гибкости. Использование разнообразных методов тренировки.
13. Общеразвивающие упражнения на месте и в движение. Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

Практические занятия для 3 курса

1. Общеразвивающие и специальные упражнения. Воспитание физических качеств и подготовка к овладению более сложными двигательными навыками.
2. Прыжок в длину с места. Закрепление техники прыжка, развитие двигательных качеств учащихся, ловкости, силы, координации.
3. Упражнения на развитие физических качеств. Комплексное развитие морфофункциональных качеств студентов посредством круговой тренировки и других методик, направленных на различные группы мышц.
4. Строевые упражнения. Развитие правильной осанки, формирование навыков коллективных действий, содействие воспитанию четкости.
5. Общеразвивающие упражнения. Развитие отдельных мышечных групп, совершенствование деятельности двигательного анализатора. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
6. Вольные упражнения. Развитие координации движений. Создание двигательной базы для последующего овладения более сложными упражнениями. Развитие творческих способностей студентов.
7. Упражнения на развитие физических качеств. Работа с отягощениями. Развитие умения совмещать движения различными частями тела, функциональная подготовка организма, совершенствование телосложения.
8. Эстафеты с предметами и без, игры на развитие внимания и координации.
9. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей, навыков взаимодействия, четкости, дисциплинированности.
10. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Развитие прикладных навыков, морфофункциональных качеств студентов.

11. Акробатика. Всесторонне совершенствование физических способностей. Формирование жизненно-важных навыков и умений, в том числе прикладных и спортивных.
12. Челночный бег 3X10 м. изучение быстрого старта и стартового разгона. Развитие скоростных качеств.

Учебно-методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельной работы

Учебно-методические рекомендации по изучению обучающимися вопросов, выносимых на самостоятельное изучение.

Самостоятельная работа учащихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление и выполнение индивидуального плана комплексов физических упражнений
3. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета.
4. Участие в соревнованиях разного уровня по различным видам спорта.
5. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
6. Подготовка к итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Правила выполнения самостоятельных занятий

1. Последовательность реализации программы занятий. Контроль и постепенное повышение уровня и сложности физической нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями студента, проверяя реакцию организма на них.

2. Определение цели каждого занятия, последовательность тренировки различных мышечных групп.

3. Подбор оптимальной частоты занятий и их регулярность (перерывы между занятиями не более 3-4 дней) в целях сохранения результата.

4. Использование различных площадок для проведения занятий, чаще заниматься на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекая к тренировке друзей, членов семьи.

5. Для поддержания интереса и повышения настроения занятия лучше проводить под музыкальное сопровождение.

6. Соблюдение физиологических принципов выполнения упражнений, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом индивидуальной тренированности и переносимости нагрузок. Оптимизация продолжительности занятия, волнообразное изменение нагрузки на протяжении одного тренинга в течение недели или более длительного периода.

7. Обязательное выполнение разминки в начале каждого занятия, по завершении тренировки – упражнения на растягивание и расслабление мышц, восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, сауна).

8. Контроль состояния здоровья, наблюдение у врача.

10. Использование закаляющих процедур, соблюдение гигиенических условий, режима дня и правильного питания.

Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы

Легкая атлетика.

Упражнения для укрепления мышц спины, упражнения для мышц брюшного пресса, упражнение на укрепление косых мышц спины, упражнения на гибкость, упражнения на координацию движений, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, присед на одной ноге («пистолет»), присед из основной стойки 3 подхода по 30 повторений, кроссовая подготовка

1000-3000 м, прыжки через препятствия, метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Упражнения для развития физических качеств.

Развитие быстроты. Бег на месте – 10 секунд, бег в гору, повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки, прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе, серийные многоскоки, челночный бег с предметами, прыжок в длину с места и с разбега, выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Развитие выносливости. Гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе по лестнице, бег 400-800 м, игра в баскетбол, футбол, настольный теннис, прыжки со скакалкой 3-4 мин, ходьба на лыжах, катание на коньках.

Развития гибкости. Наклоны вперед, в стороны, назад. Упражнения на диске вращения здоровье, упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка». Выполнение базовых упражнений по системе Pilates, гибкая сила.

Развития силы. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа от скамейки или от пола, приседание с отягощениями, поднятие прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание, бег и прыжки с грузом, упражнения с гириями, гантелями, штангой. Выполнение упражнений по оздоровительным программам функциональный, силовой тренинг

Гимнастика.

Общеразвивающие упражнения типа зарядки, разновидности ходьбы, упражнения на гибкость и растяжение, кувырок вперед, назад, мост из положения лежа, упражнения с резиновой лентой, комбинации упражнений без предметов и с предметами, упражнения с набивными мячами.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в следующей литературе:

1. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).

2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).

3. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).

4. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.

5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.

6. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с., ил.

7. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

С целью учета и совместного анализа результатов самостоятельной работы с преподавателем и врачом рекомендуется фиксировать данные в дневнике самоконтроля. Дневник самоконтроля помогает студентам лучше познавать свои физические возможности, приучает следить за собственным здоровьем, своевременно заметить степень усталости, опасность переутомления и заболевания, определить, сколько времени необходимо для восстановления физических сил, определить, какими средствами и методами двигательной активности достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут состоять из 5–20 показателей и должны быть информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Учебно-методические рекомендации по выполнению отдельных форм самостоятельной работы.

К формам самостоятельной работы студентов относятся:

- чтение текстов нормативных правовых актов, учебников и учебных пособий, а также дополнительной литературы по изучаемому разделу (теме);
- конспектирование данного текста;
- работа со справочно-правовыми системами и ресурсами сети интернет;
- написание рефератов (эссе) по изучаемой тематике;
- участие в круглых столах, научно-практических конференциях;
- подготовка к сдаче зачета;
- иные формы самостоятельной работы студента.

Требования к подготовке реферата.

Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформулировать цель и задачи, содержание должно соответствовать выбранной теме, наличие в работе схем, таблиц, наличие выводов в соответствии с поставленными задачами, защита реферата возможна с презентацией. Реферат и презентация сдается на проверку преподавателю за 2 недели до контрольной даты, после проверки и обозначения недостатков работа возвращается на доработку. Защита реферата проводится в устной форме, в указанную дату, которую определяет преподаватель.

Требования к подготовке доклада, сообщения.

Свободное оформление. При написании работы необходимо учитывать последовательность изложения и ее структуру. Выступление перед аудиторией (группой) продолжительностью не более 5 минут.

5.2 Информационное обеспечение изучения дисциплины

№ п.п.	Наименование электронно-библиотечной системы	Адрес в сети Интернет
1	ZNANIUM.COM	http://znanium.com Основная коллекция Коллекция издательства Статут Znanium.com. Discovery для аспирантов
2	ЭБС ЮРАЙТ	www.biblio-online.ru
3	ЭБС «BOOK.ru»	www.book.ru коллекция издательства Проспект Юридическая литература; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент
4	East View Information Services	www.ebiblioteka.ru Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5	НЦР РУКОНТ	http://rucont.ru/ Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)
6	Oxford Bibliographies	www.oxfordbibliographies.com модуль Management –аспирантура Экономика и модуль International Law - аспирантура Юриспруденция
7	Информационно-образовательный портал РГУП	www.or.raj.ru электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий

		РГУП
8	Система электронного обучения «Фемида»	www.femida.raj.ru Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки
9	Правовые системы	Гарант, Консультант Плюс

6. Материально-техническое обеспечение

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

- Спортивный зал;
- Тренажерный зал;
- Кабинет для игры в шашки и шахматы;
- Шведская стенка;
- Гимнастические палки;
- Гимнастические коврики и маты;
- Гимнастические скамейки
- Мячи набивные, волейбольные, футбольные;
- Обручи;
- Фитболы;
- Гири;
- Медицинбол;
- Музыкальный центр;
- Конусы;
- Шашки;
- Шахматы;
- Диски здоровья;
- Эспандеры;
- Скакалки.
- Секундомеры;
- Гибкий измерительный метр.

Зал спортивных игр	Шведская стенка, баскетбольные щиты с кольцами. Спортивный инвентарь (мячи ,теннисные ракетки, теннисные шарики, воланчики, гири, маты, гимнастические штанги, гимнастические коврики, скамейки коврик туристический, гантели разные, скакалки, обручи)
Зал спортивных игр	Тренажеры: Блок для мышц спины комбинированный (грузоблочный) Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра 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 Racer, магнитный укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы бедра, ягодиц, а также мышцы плечевого пояса. Штанги.
Открытый стадион широкого профиля	Футбольное поле общей площадью 5 400 кв.м.; Беговая дорожка общей площадью 894 кв.м.;

<p>г. Нижний Новгород, ул. Школьная, 32 А</p>	<p>Площадка для игры в волейбол общей площадью 1536 кв.м.с двумя металлическими стойками (1 съемная), волейбольная сетка Хоккейные площадки общей площадью 5 835 кв.м.; Теннисный корт общей площадью 648 кв.м. Сектор для прыжков в длину; Мобильный комплекс для воркаута; Беговая дорожка (фрагмент для выполнения упражнений); Сектор для толкания ядра (для упражнений с медицинболом); Скамейки гимнастические</p>
---	--

7. Карта обеспеченности литературой

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Направление подготовки (специальность): 40.02.03 Право и судебное администрирование

Дисциплина: физическая культура

Наименование, Автор или редактор, Издательство, Год издания, кол-во страниц	Вид издания		
	ЭБС (указать ссылку)	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза	
1	2	3	
Основная литература			
Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2020. – 214с.- (Среднее профессиональное образование). - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-07424-4.	http://www.book.ru/book/932719		
Физическая культура : Учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 424 с. - (Профессиональное образование). - Internet access. - Режим доступа: https://www.ura.it.ru . - ISBN 978-5-534-02612-2	https://www.ura.it.ru/bcode/448769		
Дополнительная литература для углубленного изучения дисциплины			
Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2020. – 214с.- (Среднее профессиональное образование). - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-07424-4.	основная	0+e	http://www.book.ru/book/932719
Физическая культура : Учебное пособие для СПО / под ред. Е.В. Конеевой. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 599 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: https://ura.it.ru/bcode/465965 . - ISBN 978-5-534-13554-1	основная	0+e	https://ura.it.ru/bcode/465965
Физическая культура : Учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 424 с. - (Профессиональное образование). - Internet access. - Режим доступа: https://www.ura.it.ru . - ISBN 978-5-534-02612-2	основная	0+e	https://www.ura.it.ru/bcode/448769

<p>Аллянов Ю. Н. Физическая культура : Учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 493 с. - (Профессиональное образование). - Internet access. - Режим доступа: https://www.ura.it.ru. - ISBN 978-5-534-02309-1.</p>	дополнительная	0+e	https://www.ura.it.ru/bcode/448586
<p>Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - М.: КноРус, 2020. - 448. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-07304-9.</p>	дополнительная	0+e	http://www.book.ru/book/932248
<p>Мифтахов Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: Учебное пособие / Р.А. Мифтахов. - Электрон. дан. - Москва : Русайнс, 2019. - 89 с. - Internet access. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-4365-4230-0.</p>	дополнительная	0+e	http://www.book.ru/book/934519
<p>Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для СПО / под общ. ред. Конеевой Е.В. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Электрон. дан. – М.: Юрайт, 2020. - 322 с. - (Профессиональное образование). - Internet access. - Режим доступа: https://www.ura.it.ru. - ISBN 978-5-534-13046-1.</p>	дополнительная	0+e	https://www.ura.it.ru/bcode/448840
<p>Пельменев В. К. История физической культуры : Учебное пособие для СПО / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Электрон. дан. – М. : Юрайт, 2020. - 184 с. - (Профессиональное образование). - Internet access. - Режим доступа: https://www.ura.it.ru. - ISBN 978-5-534-13023-2.</p>	дополнительная	0+e	https://www.ura.it.ru/bcode/448720
<p>Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 191 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: https://ura.it.ru/bcode/454184. - ISBN 978-5-534-06071-3.</p>	дополнительная	0+e	https://ura.it.ru/bcode/454184

Зав. библиотекой _____

Зав. кафедрой Иванова Л.Н., кандидат психологических наук, доцент

8 Фонд оценочных средств

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ
ПРИВОЛЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине Физическая культура

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Общеразвивающие и специальные упражнения	ОК-10	Техника выполнения упражнений
2.	Прыжок в длину с места.	ОК-10	Выполнение нормативов
3.	Прыжки через скакалку	ОК-10	Выполнение нормативов
4.	Упражнения на развитие физических качеств (приседания, отжимания, пресс)	ОК-10	Выполнение нормативов
5.	Строевые упражнения	ОК-10	Техника выполнения упражнений
6	Общеразвивающие упражнения	ОК-10	Техника выполнения упражнений
7	Вольные упражнения	ОК-10	Техника выполнения упражнений
8	Игры, эстафеты	ОК-10	Техника выполнения упражнений
9	Акробатика	ОК-10	Техника выполнения упражнений
10	Челночный бег 3X10м	ОК-10	Выполнение нормативов

**Тестовые задания
по дисциплине «Физическая культура»**

Направление подготовки (специальность) 40.02.04 Юриспруденция
Форма обучения: очная.

Содержание банка тестовых заданий

V1: «Физическая культура и спорт»

V2: Ок-8. Способность использовать методы и средства физической культуры 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: Какое испытание не входит в программу ГТО для мужчин 18-29 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

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Краткое описание контрольных мероприятий, применяемых контрольно-измерительных технологий и средств с указанием этапов формирования компетенций.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Краткое описание контрольных мероприятий, применяемых контрольно-измерительных технологий и средств с указанием этапов формирования компетенций.

Уровень физической подготовленности студентов определяется по пяти тестам, оценивающих 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 (от 0 до 25). Оценочные критерии рассчитывались по результатам статистического анализа уровня физической подготовленности студентов РГУП.

1 тест: Бег 30 м и 60 м

30 м. девочки	60 м. мальчики
6.5 сек. – 5 баллов	10.0 сек. – 5 баллов
7.0 сек. – 4 балла	10.5 сек. – 4 балла
7.5 сек. – 3 балла	11.0 сек. – 3 балла

Бег на 30 м и 60 м осуществляется со старта, в соответствии с правилами по легкой

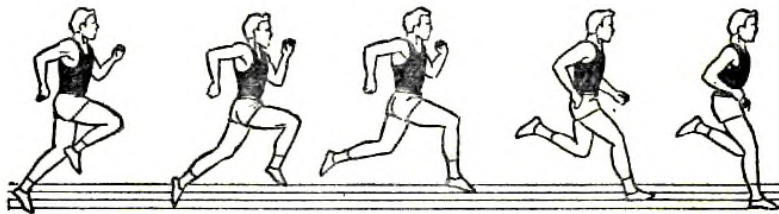
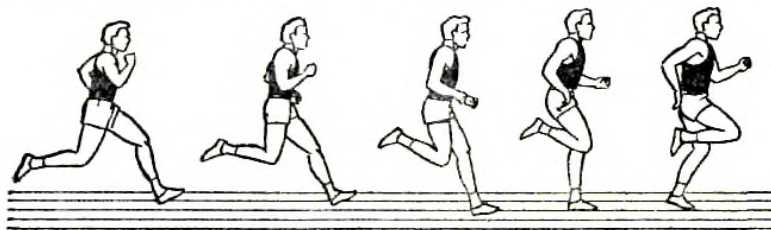
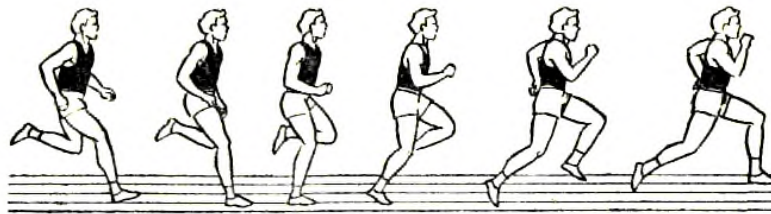
атлетике.



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



Начало бега по команде «Марш!»

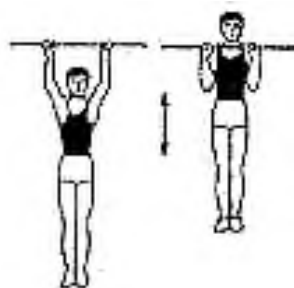


Техника бега по дистанции 100 м

2 тест: Подтягивание на перекладине (Юноши) и вис на согнутых руках девушки

Подтягивание на перекладине (Количество раз) юноши	Вис на согнутых (90°) руках (Количество секунд) девушки	Оценка в баллах
--	---	-----------------

8	30	5
6	20	4
4	15	3
4	10	2
2	5	1

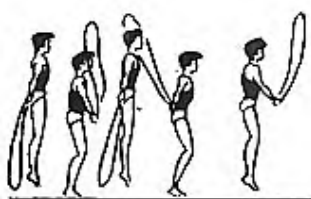


Подтягивание на высокое перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягивание выполняется плавным движением, без рывков и раскачиваний, подбородок должен подниматься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

Вис на согнутых руках для девушек выполняется обратным хватом, угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, секундомер включается в момент принятия исходного положения, и выключается при изменении игла в локтевых суставах.

3 тест: Прыжки со скакалкой

Прыжки со скакалкой за одну минуту (Количество раз) юноши	Прыжки со скакалкой за одну минуту (Количество раз) девушки	Оценка в баллах
150	150	5
140	140	4
130	130	3
120	120	2
100	100	1

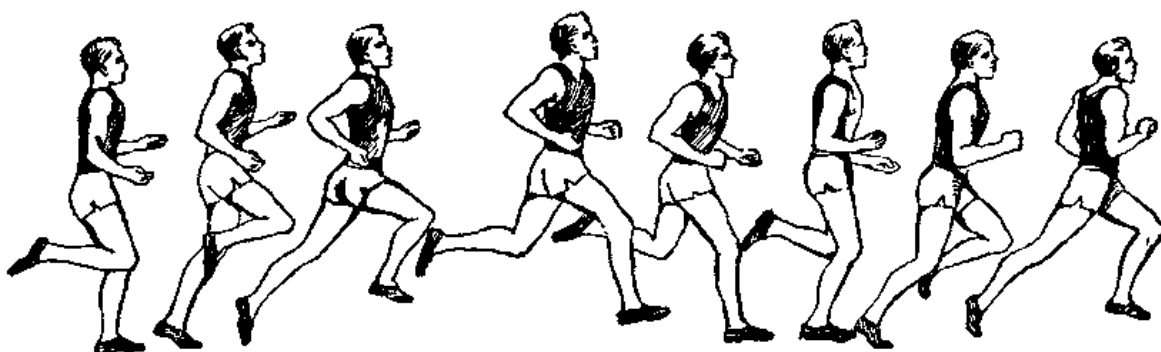


Прыжки со скакалкой выполняются на максимальное количество прыжков (считается количество прокручиваний скакалки, на одно прокручивание – один прыжок) в течение одной минуты.

4 тест: Бег 1000 м

Результат в беге на 1000 м (мин, сек) юноши	Результат в беге на 1000 м (мин, сек) девушки	Оценка в баллах
3,20	4,20	5
3,40	4,40	4
3,50	4,50	3
4,00	5,00	2
4,20	5,20	1

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 сумме баллов, полученных в ходе тестирований, проводимых в начале учебного года и в конце учебного года.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Примерные темы рефератов.

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.

Критерии оценки:

Критерии	Баллы
- методически правильно дозирует физические	80-100 отлично

<p>нагрузки и осуществлять самоконтроль</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. 	
<ul style="list-style-type: none"> - методически правильно дозирует физические нагрузки и осуществляет самоконтроль - выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - не осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. 	59-79 хорошо
<ul style="list-style-type: none"> - методически неправильно дозирует физические нагрузки и не осуществляет самоконтроль - выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - не осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. 	37-58 удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> - методически не правильно дозирует физические нагрузки и не осуществляет самоконтроль - выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - не преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - не осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. 	36 и менее неудовлетворительно

Примерный перечень и краткая характеристика оценочных средств ПРИМЕРЫ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Формы тестовых заданий для зачёта и дифференцированного зачёта в дистанционном формате

V 1 Физическая культура

V2 ОК -10

F1 Должен знать значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Должен уметь использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей

ОК – 10 Вопросы:

1. Гиподинамия — это:

- пониженная двигательная активность человека;
- повышенная двигательная активность человека;
- нехватка витаминов в организме;
- чрезмерное питание.

2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя:

- физическую и интеллектуальную активность;
- регулярное обращение к врачу;
- упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- рациональное питание и закаливание.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- переоценивают свои возможности;
- следуют указаниям преподавателя;
- владеют навыками выполнения движений;
- не умеют владеть своими эмоциями.

4. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

- «с разбега»;
- «перешагиванием»;
- «перекатом»;
- «ножницами».

5. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- ходьбу и бег;
- многоборье;
- прыжки и метания;
- опорные прыжки.

6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- оглядываться назад;
- задерживать дыхание;
- переходить на соседнюю дорожку.

7. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;

- ожидается команда «марш»;
- поворот осуществляется в произвольном направлении.

8. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- антропометрическими показателями;
- росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

9. Назовите основные физические качества человека:

- быстрота, сила, смелость, гибкость;
- быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

10. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и способом выявления и сравнения человеческих возможностей:

- гимнастика;
- соревнования;
- вид спорта.

11. Что является одним из основных физических качеств?

- внимание;
- работоспособность;
- сила;
- здоровье.

12. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.
- стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- набор скорости, финиш;
- старт, разгон, финиширование;

13. Назовите способы передвижения человека:

- ползание;
- лазанье;
- прыжки;
- метание;
- группировка;
- упор.

14. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- через рот и нос попеременно;
- через рот и нос одновременно;
- только через рот;
- только через нос.

15. Основой методики воспитания физических качеств является:

- простота выполнения упражнений;
- постепенное повышение силы воздействия;
- схематичность упражнений;
- продолжительность педагогических воздействий.

16. Это физическое качество проверяют нормативом «Челночный бег 10*10»:

- выносливость;
- скоростно-силовые и координационные;
- гибкость.

17. Физическая работоспособность — это:

- способность человека быстро выполнять работу;
- способность выполнять разные по структуре типы работ;
- способность к быстрому восстановлению после работы;
- способность выполнять большой объем работы.

18. Объективные критерии самоконтроля это:

- самочувствие, аппетит, работоспособность;
- частоту дыхания, жизненная ёмкость лёгких, антропометрию;
- нарушение режима, наличие болевых ощущений.

19. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- строго регламентированы;
- представляют собой игровую деятельность;
- не ориентированы на производство материальных ценностей;
- создают развивающий эффект.

20. Техникой движений принято называть:

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

21. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- гибкий;
- упражняющий;
- преодолевающий;
- пластичный

22. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- величиной их воздействия на организм;
- напряжением определённых групп мышц;
- временем и количеством повторений двигательных действий;
- подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

23. Активный отдых - это:

- специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

24. Ловкость - это:

- способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

25. Быстрота - это:

- способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- способность человека быстро набирать скорость;
- способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

26. Гибкость - это:

- комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных напряжений;
- комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- эластичность мышц и связок.

27. Сила - это:

- способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

28. Выносливость - это:

- комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- способность сохранять заданные параметры работы.

29. Подводящие упражнения применяются:

- если занимающийся недостаточно физически развит;
- если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

30. Как называется вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову:

- перекаты и кувырки;
- группировки и перекаты;
- перевороты;
- переворачивание.

31. Как называется элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком:

- стойка;
- перекат;
- стойка на лопатках;
- перекат с доставанием пола ногами за головой.

32. Как называется полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки:

- переворот;
- колесо;
- сальто;
- стойка на руках.

33. Как называется соединение отдельных акробатических упражнений в определённой последовательности:

- коктейль;
- акробатическое соединение;
- связка;
- комбинация.

34. Простейший комплекс общеразвивающих упражнений начинается с упражнения:

- для мышц ног;
- типа потягивания;
- махового характера;
- для мышц шеи.

по дисциплине “Физическая культура”

1. Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством (наименование, код):

ОК-10 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

1 семестр

1. Развитие спортивного права как научного направления.
2. Понятие «спорт» с правовой точки зрения.
3. Предмет и метод спортивного права.
4. Спортивное право в историко-правовой ретроспективе.
5. Содержание и организация спортивных соревнований в Российской Федерации и за рубежом.
6. Регламентация деятельности и компетенция спортивного учреждения.
7. Особенности и структура спортивного правоотношения.
8. Важнейшие неспецифические отношения, подлежащие регулированию спортивным правом.
9. Проблемы и тенденции совершенствования законодательства Российской Федерации о спорте.
10. Современный опыт систематизации законодательства о спорте в России и за рубежом.
11. Краткая характеристика зарубежного законодательства о спорте (на примере страны)
12. Государственное управление и государственная политика в области спорта: сущность, принципы, ценностные основания, направления, инструменты.
13. Государственная регистрация и государственное лицензирование в области спорта.
14. Пределы вмешательства и невмешательства государства в области спорта.
15. Саморегулирование и саморегулируемые организации в области спорта, их статус и особенности деятельности.
16. Международное спортивное право.
17. Международные организации как субъекты международного спортивного права.
18. Международное и национальное спортивное право в условиях глобализации.
19. Статус участников спортивных правоотношений: спортсмены, спортивные судьи, спортивные тренеры, спортивные агенты, спортивные менеджеры, спортивные врачи и психологи.
20. Система упражнений силовой направленности для служащих силовых структур.
21. Система двигательной активности по К. Куперу.
22. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения.
23. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
24. Профилактика отрицательных последствий гипокинезии и гиподинамии у судей.
25. Туризм и здоровье человека.
26. Методика контроля над функциональным состоянием организма.
27. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
28. Методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

29. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
30. Путь к долголетию.
31. Фитнес в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
32. Комплексы упражнений по аутотренингу для сотрудников правоохранительных органов.
33. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
34. Методы определения физической работоспособности и подготовленности сотрудников следственного комитета.
35. Возникновение и развития адаптивной и лечебной физкультуры.
36. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья.
37. Инновации, правила, техника основных движений и методика их обучения по видам спорта.

2 семестр

1. Особенности трудовых отношений и их регулирования в профессиональном спорте и в спорте высших достижений.
2. Спортивный контракт: понятие, правовая сущность и виды.
3. Социальные гарантии и социальная защита участников спортивных правоотношений.
4. Регламентация спортивных трансферов.
5. Правовое регулирование отдельных видов спорта.
6. Этика в спорте и принципы «Фэйрплэй»: конституционно-правовой взгляд.
7. Юридическая ответственность в области спорта.
8. Правовое регулирование обеспечения безопасности спортивных мероприятий.
9. Проявления ненависти, насилия и агрессии в спорте и в среде спортивных болельщиков, особенностей правового регулирования борьбы с указанными явлениями.
10. Перспективы развития законодательства Российской Федерации об обеспечении безопасности спортивных мероприятий.
11. Понятие допинга и правовое регулирование борьбы с допингом в спорте.
12. Антидопинговые споры в практике Международного спортивного арбитража.
13. Конфликты и споры в спорте.
14. Понятие спортивного арбитража. Международный спортивный арбитраж.
15. Правовые аспекты организации и развития детско- юношеского спорта.
16. Правовое регулирование организации и развития спорта в системе высшего профессионального образования.
17. Правовое регулирование и особенности индустрии и экономики спорта.
18. Правовое регулирование предпринимательской деятельности в области спорта, спортивного менеджмента и спортивного маркетинга.
19. Монополизация в индустрии спорта и борьба с ней. Проблемы коммерциализации и политизации спорта.
20. Правовое регулирование освещения спортивных мероприятий в средствах массовой информации.
21. Перспективы развития медийного спортивного пространства и его регламентации.
22. Правовое регулирование инфраструктуры спорта. Спортивные объекты.
23. Развитие спорта высших достижений и массового спорта в нашем городе (регионе).
24. Здоровье человека как феномен культуры.
25. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры.
26. Гендерная теория физической культуры как основа формирования гендерного создания в спорте.

27. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости
28. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
29. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
30. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при спортивных нагрузках.
31. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
32. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
33. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
34. Виды и профилактика утомления
35. Комплекс физических упражнения для представителей судейского корпуса.
36. Анализ выступления российских спортсменов на Олимпийских играх.

Критерии оценки:

Критерии	Баллы
Высокий уровень подготовки, безупречное владение теоретическим материалом, студент демонстрирует творческий подход к решению нестандартных ситуаций. Студент дал полный и развернутый ответ на все теоретические вопросы, подтверждая теоретический материал практическими примерами из практики. Участие с работой на конференции или круглом столе.	80-100 отлично
В целом хорошая подготовка с заметными ошибками или недочетами. Студент дает полный ответ на все теоретические вопросы, но имеются неточности в определениях понятий, процессов и т.п. Допускаются ошибки при ответах на дополнительные и уточняющие вопросы. Заочное участие в конференции с выбранной темой работы.	59-79 хорошо
Минимально достаточный уровень подготовки. Студент показывает минимальный уровень теоретических знаний, делает существенные ошибки, но при ответах на наводящие вопросы, может в общих чертах дать правильный ответ. Защита работы перед группой.	37-58 удовлетворительно
Подготовка недостаточная и требует дополнительного изучения материала. Студент дает ошибочные ответы, как на теоретические вопросы, так и на дополнительные вопросы.	36 и менее неудовлетворительно

Методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами по освоению дисциплины

Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для студентов подготовительной медицинской группы в зависимости от его заболевания и физической подготовленности.

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.

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

Изученный материал оформляется в виде реферата и защищается в устной форме. На каждую контрольную точку студент должен выполнить и защитить не менее двух рефератов. Темы рефератов согласовываются с преподавателем.

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

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