

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Журавлева Юлия Вадимовна  
Должность: Доцент  
Дата подписания: 06.05.2021 14:57:18  
Уникальный программный ключ:  
4e44477518b3d1dbaa475222b2fdfe9e087db38

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

Рабочая программа дисциплины

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ООД**

Набор 2021г.

Направление подготовки/специальность **40.02.03 Право и судебное администрирование**

Профиль подготовки/специализация **Право и судебное администрирование базовый уровень**

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».

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

Щербаков Д.А., старший 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 № 10 от «29» апреля 2021 г.).

Зав. кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин Л.Н. Иванова, к.пс.н., доцент.

Рабочая программа рассмотрена Цикловой комиссией Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (протокол № 4 от «30» апреля 2021 г.).

Рабочая программа утверждена Учебно-методическим советом Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (протокол № 6 от «13» мая 2021 г.).

Нижний Новгород, 2021 г.

**ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ**

рабочей программы дисциплины «Информационные технологии в деятельности суда»  
для набора 2021 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.пс.н., доцент \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

### Оглавление

№	Наименование разделов	Стр.
	Аннотация рабочей программы	3
<b>1.</b>	Цели и планируемые результаты изучения дисциплины	5
<b>2.</b>	Место дисциплины в структуре ППСЗ	5
<b>3.</b>	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
<b>4.</b>	Содержание дисциплины	6
<b>5.</b>	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
<b>6.</b>	Материально-техническое обеспечение	17
<b>7.</b>	Карта обеспеченности литературой	19
<b>8.</b>	Фонд оценочных средств	22

### Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Разработчики:

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

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

Щербаков Д.А., старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия»

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура» является 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</b>	Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Для изучения дисциплины, необходимо освоение содержания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».
<b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</b>	ОК-2 ОК-3 ОК-10
<b>Содержание дисциплины</b>	1 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

	<p>Тема 2.2. Полет, приземление  Тема 3 Челночный бег 3x10м  Тема 3.1 Низкий старт. Финиширование  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  Тема 7.5 Зачетная комбинация  Тема 8 Упражнения на развитие физических качеств  Тема 9 Игры, эстафеты  2 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 Подвижные игры  Тема 6 Челночный бег  Тема 7 Упражнения на развитие физических качеств  Тема 8 Эстафеты.</p>
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	Общая трудоемкость дисциплины составляет, 117 часа.
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	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

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	зач. ед.	час.	по семестрам	
			1	2
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану		176	71	105
<b>Аудиторные занятия</b>				
Лекции				
Семинары				
Практические занятия		117	51	66
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>		59	20	39
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			Диф. 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

#### Раздел I. Легкая атлетика

##### Тема 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.

##### Тема 2. Прыжок в длину с места.

Замах.

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

Отталкивание.

Работа ногами при отталкивании. Работа руками при отталкивании

Полет.

Положение туловища во время полёта, вынос ног вперед.

Приземление.

Удержание равновесия после приземления.

##### Тема 3. Челночный бег 3X10 м.

Тема 1: Низкий старт. Финиширование.

Техника низкого старта. Положение ног, рук, туловища.

Финишный рывок.

Поворот.

Остановка, выполнение поворота, положение ног.

##### Тема 4. Упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения на развитие выносливости.

Кросс, бег по пересеченной местности.

Упражнение на развитие силовых качеств.

Прыжки на одной и двух ногах, отжимания.

#### Раздел II. Гимнастика

##### Тема 1. Строевые упражнения.

Повороты в движении. Движение строем.

Одиночная строевая подготовка. Повороты в движении.

Выполнение строевых приемов в колоннах в движении.

##### Тема 2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

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

Общеразвивающие упражнения в парах.

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

**Тема 3. Вольные упражнения.**

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.

Равновесие на правой.

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

Стойка на руках.

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

Упор углом (юноши), упор сидя сзади (девушки).

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

Зачетная комбинация.

**Тема 4. Упражнения на развитие физических качеств.**

Упражнения на развитие силы и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями, с собственным весом.

Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах.

**Тема 5. Игры, эстафеты.**

Подвижные игры. Игры на внимание

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

Эстафеты.

С предметами и без; с включением гимнастических элементов.

**Раздел III. Гимнастика****Тема 1. Общеразвивающие упражнения.**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

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

Общеразвивающие упражнения в парах.

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

**Тема 2. Акробатика.**

Кувырок вперед.

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

Кувырок назад в стойку ноги врозь.

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

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.

Стойка на голове и руках (юноши); из стойки на лопатках переворот в сед на колене (девушки).

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

Зачетная комбинация.

**Тема 3. Упражнения на развитие физических качеств.**

Упражнения на развитие силы.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями, с собственным весом.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах.

Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

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

#### **Раздел IV. Легкая атлетика**

##### **Тема 1. Общеразвивающие и специальные упражнения**

Общеразвивающие упражнения на месте и в движение.

Наклоны, повороты, выпады, приседания, прыжки.

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 колени.

##### **Тема 2. Подвижные игры.**

Игры, направленные на развитие физических качеств.

##### **Тема 3. Челночный бег 3X10 м.**

Тема 1: Низкий старт. Финиширование.

Техника низкого старта. Положение ног, рук, туловища.

Финишный рывок.

Поворот.

Остановка, выполнение поворота, положение ног.

##### **Тема 4. Прыжок в длину с места.**

Замах.

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

Отталкивание.

Работа ногами при отталкивании. Работа руками при отталкивании

Полет.

Положение туловища во время полёта, вынос ног вперед.

Приземление.

Удержание равновесия после приземления.

##### **Тема 5. Упражнения на развитие физических качеств.**

Упражнения на развитие выносливости.

Кросс, бег по пересеченной местности.

Упражнение на развитие силовых качеств.

Прыжки на одной и двух ногах, отжимания.

##### **Тема 6. Эстафеты**

Эстафеты.

С предметами и без предметов.

**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 -2 ОК -3 ОК -10	4	4				4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
2.	Прыжок в длину с места.	ОК -2 ОК -3 ОК -10	4	2	2			2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
3.	Челночный бег 3x10м	ОК -2 ОК -3 ОК -10	4	2	2			2	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
4.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -2 ОК -3 ОК -10	12	8	4			8	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
Гимнастика									
5.	Строевые упражнения	ОК -2 ОК -3 ОК -10	2	2				2	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.	
									задания, тестовые задания
6.	Общеразвивающие упражнения	ОК -2 ОК -3 ОК -10	4	4				4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
7.	Вольные упражнения	ОК -2 ОК -3 ОК -10	8	6	2			6	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
8.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -2 ОК -3 ОК -10	10	8	2			8	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
9.	Игры, эстафеты	ОК -2 ОК -3 ОК -10	4	4				4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
<b>ВСЕГО</b>			52	40	12			40	

№	Раздел	КО	МП	ЕТЕ	МК	ОСТ	в том числе	Наименование
---	--------	----	----	-----	----	-----	-------------	--------------

	дисциплины, тема			работа под контролем преподавателя.	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	оценочного средства
				час.	час.	час.	час.	час.	
Гимнастика									
1.	Общеразвивающие упражнения	ОК -2 ОК -3 ОК -10	4	4				4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
2.	Акробатика	ОК -2 ОК -3 ОК -10	8	6	2			6	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
3.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -2 ОК -3 ОК -10	12	10	2			10	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
Легкая атлетика									
4.	Общеразвивающие и специальные упражнения	ОК -2 ОК -3 ОК -10	4	4				4	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
5.	Подвижные игры	ОК -2 ОК -3 ОК -10	12	10	2			10	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
6.	Челночный бег 3X10 м	ОК -2 ОК -3 ОК -10	2		2				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.	Прыжок в длину	ОК -2 ОК -3 ОК -10	2		2				Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
8.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК -2 ОК -3 ОК -10	14	12	2			12	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
9.	Эстафеты	ОК -2 ОК -3 ОК -10	8	6	2			6	Вопросы, темы докладов, вопросы контрольного задания, тестовые задания
<b>ВСЕГО</b>			66	52	14			52	

#### 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	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	59

	учебной программы, например, подъем переворотом силой, метание гранаты, прыжки в высоту и др.); ведение личного дневника самоконтроля.	
--	--	--

## 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 дифференцированным зачетом, 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.

#### 1. 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 1 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.
14. Эстафеты. С предметами и без предметов.

#### **Учебно-методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельной работы**

##### **1) 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 занятие 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 много скоки, 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, поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание, бег и прыжки с грузом, упражнения с гирями, 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.

## **2) 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 сформировать 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	<b>ZNANIUM.COM</b>	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> Основная коллекция Коллекция издательства Статут Znanium.com. Discovery для аспирантов
2	<b>ЭБС ЮРАЙТ</b>	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
3	<b>ЭБС «BOOK.ru»</b>	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a> коллекция издательства Проспект Юридическая литература; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент
4	<b>East View Information Services</b>	<a href="http://www.ebiblioteka.ru">www.ebiblioteka.ru</a> Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5	<b>НЦР РУКОНТ</b>	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a> Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)
6	<b>Oxford Bibliographies</b>	<a href="http://www.oxfordbibliographies.com">www.oxfordbibliographies.com</a> модуль <b>Management</b> –аспирантура Экономика и модуль <b>InternationalLaw</b> -аспирантура Юриспруденция
7	<b>Информационно-образовательный портал РГУП</b>	<a href="http://www.op.raj.ru">www.op.raj.ru</a> электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
8	<b>Система электронного обучения «Фемида»</b>	<a href="http://www.femida.raj.ru">www.femida.raj.ru</a> Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки
9	<b>Правовые системы</b>	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 прессы 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 г. Нижний Новгород, ул. Школьная, 32 А	Футбольное поле общей площадью 5 400 кв.м.; Беговая дорожка общей площадью 894 кв.м.; 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

### 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
<b>Основная литература</b>		
<b>Аллянов Ю.Н.</b> Физическая культура: учебник для СПО/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2018. — 493 с. — (Профессиональное образование)	<a href="https://www.urait.ru/bcode/448586">https://www.urait.ru/bcode/448586</a>	
<b>Бароненко В.А.</b> Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА- М, 2014. - 336 с.	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	
<b>Виленский М.Я.</b> 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.	<a href="http://www.book.ru/book/932719">http://www.book.ru/book/932719</a>	
<b>Муллер А.Б.</b> 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: <a href="https://www.urait.ru">https://www.urait.ru</a> . - ISBN 978- 5-534-02612-2	<a href="https://www.urait.ru/bcode/448769">https://www.urait.ru/bcode/448769</a>	

Дополнительная литература			
Дополнительная литература для углубленного изучения дисциплины			
<b>Виленский М.Я.</b> 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	<a href="http://www.book.ru/book/932719">http://www.book.ru/book/932719</a>
<b>Физическая культура:</b> Учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 424 с. - (Профессиональное образование). - Internet access. - Режим доступа: <a href="https://www.urait.ru">https://www.urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-02612-2	основная	0+e	<a href="https://www.urait.ru/bcode/448769">https://www.urait.ru/bcode/448769</a>
<b>Физическая культура:</b> 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: <a href="https://urait.ru/bcode/465965">https://urait.ru/bcode/465965</a> . - ISBN 978-5-534-13554-1	основная	0+e	<a href="https://urait.ru/bcode/465965">https://urait.ru/bcode/465965</a>
<b>Кузнецов В.С.</b> <b>Теория и история физической культуры.</b> Приложение: дополнительные материалы: Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - М.: КноРус, 2020. - 448. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-07304-9.	дополнительная	0+e	<a href="http://www.book.ru/book/932248">http://www.book.ru/book/932248</a>
<b>Аллянов Ю. Н.</b> 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.	дополнительная	0+e	<a href="https://www.urait.ru/bcode/448586">https://www.urait.ru/bcode/448586</a>

<p>- Режим доступа: <a href="https://www.urait.ru">https://www.urait.ru</a>. - ISBN 978-5-534-02309-1.</p>			
<p><b>Мифтахов Р.А.</b> Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: Учебное пособие / Р.А. Мифтахов. - Электрон. дан. - Москва: Русайнс, 2019. - 89 с. - Internet access. - Режим доступа: <a href="http://www.book.ru">book.ru</a>. - ISBN 978-5-4365-4230-0.</p>	дополнительная	0+e	<a href="http://www.book.ru/book/934519">http://www.book.ru/book/934519</a>
<p><b>Спортивные игры: правила, тактика, техника:</b> 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: <a href="https://www.urait.ru">https://www.urait.ru</a>. - ISBN 978-5-534-13046-1.</p>	дополнительная	0+e	<a href="https://www.urait.ru/bcode/448840">https://www.urait.ru/bcode/448840</a>
<p><b>Пельменев В. К.</b> 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: <a href="https://www.urait.ru">https://www.urait.ru</a>. - ISBN 978-5-534-13023-2.</p>	дополнительная	0+e	<a href="https://www.urait.ru/bcode/448720">https://www.urait.ru/bcode/448720</a>
<p><b>Алхасов Д. С.</b> Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 191 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/454184">https://urait.ru/bcode/454184</a> . - ISBN 978-5-534-06071-3.</p>	дополнительная	0+e	<a href="https://urait.ru/bcode/454184">https://urait.ru/bcode/454184</a>

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**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1.	Общеразвивающие и специальные	ОК-2, ОК-3, ОК-10	Техника выполнения

	упражнения		упражнений
2.	Прыжок в длину с места.	ОК-2, ОК-3, ОК-10	Выполнение нормативов
3.	Прыжки через скакалку	ОК-2, ОК-3, ОК-10	Выполнение нормативов
4.	Упражнения на развитие физических качеств	ОК-2, ОК-3, ОК-10	Выполнение нормативов
5.	Строевые упражнения	ОК-2, ОК-3, ОК-10	Техника выполнения упражнений
6	Общеразвивающие упражнения	ОК-2, ОК-3, ОК-10	Техника выполнения упражнений

## Критерии оценки:

Критерии	Баллы
<ul style="list-style-type: none"> <li>- методически правильно дозирует физические нагрузки и осуществлять самоконтроль</li> <li>- выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>	80-100 отлично
<ul style="list-style-type: none"> <li>- методически правильно дозирует физические нагрузки и осуществляет самоконтроль</li> <li>- выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- не осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul>	59-79 хорошо
<ul style="list-style-type: none"> <li>- методически неправильно дозирует физические нагрузки и не осуществляет самоконтроль</li> <li>- выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений</li> </ul>	37-58 удовлетворительно

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

### **Примерный перечень и краткая характеристика оценочных средств ПРИМЕРЫ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ**

#### **1. Форма тестового задания для зачета (дифференцированного зачета) в дистанционном формате**

##### **V 1 - Физическая культура**

**V2 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.**

**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 - Компетенции**

##### **Вопросы:**

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:
  - а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

- б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
- в) Отсутствие болезни.

2. Что такое закаливание:

- а) переохлаждение или перегрев организма
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

3. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

4. Утренняя гимнастика – это:

- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
- б) один из методов похудения
- в) метод быстрого просыпания

5. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:

- а) 5 часов
- б) 6 часов
- в) 1 час

6. Главная опора человека при движении:

- а) внутренние органы
- б) скелет
- в) мышцы

7. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) двигательный режим

8. Что не относится к здоровому образу жизни:

- а) продолжительный отдых
- б) правильное питание
- в) физические нагрузки

9. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки

10. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:

- а) кисломолочные продукты
- б) фаст фуд
- в) овощи и фрукты

11. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:

- а) отдохнуть
- б) заняться домашними делами
- в) выполнить комплекс упражнений

12. Выбери, что не относится к алкоголю:

- а) лимонад
- б) вино
- в) пиво

13. Что не относится к вредным привычкам:

- а) курение
- б) просмотр мультфильмов
- в) алкоголь

14. Найди неверное высказывание:

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен

15. Подумай, к чему приводят вредные привычки:

- а) к замедлению роста организма
- б) к уважению окружающих
- в) к интересному проведению времени

16. Здоровый образ жизни – это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

17. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- а) цианистый водород
- б) эфирные масла
- в) радиоактивные вещества

18. Что такое режим дня:

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

19. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность:

- а) вода, белки, жиры и углеводы
- б) белки, жиры, углеводы
- в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

20. Что такое рациональное питание:

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма

21. Что такое витамины:

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

22. Что такое двигательная активность:

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

23. Что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

24. Основные двигательные качества:

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

25. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

26. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- а) охрана окружающей среды
- б) экологическая безопасность
- в) ЗОЖ

27. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- а) научность
- б) объективность
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

28. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

- а) повседневное общение с окружающими
- б) аудиозаписи
- в) лекция

29. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- а) упражнения на тренажерах
- б) упражнения с преодолением веса собственного тела
- в) упражнения на растягивание мышц

30. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- а) индивидуальный образ жизни
- б) служба здоровья
- в) окружающая среда

### **ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.**

- Дать определение, что такое гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота.
- Перечислите физические качества человека.
- Какое физическое качество развивает длительный бег?
- Какое физическое качество развивают отжимания?
- Подвижная игра – это...
- Какое физическое качество развивают прыжки через скакалку?
- Какое физическое качество развивает челночный бег?
- Какое физическое качество развивает бег на короткие отрезки?
- Какое физическое качество развивают приседания?
- Виды подвижных игр.
- Какое физическое качество развивают прыжки в длину?
- Какое физическое качество развивает подъем ног в положение лёжа?
- Что такое общеразвивающие упражнения?
- Какое физическое качество развивают кувырки?
- Какое физическое качество развивает упражнение «Берпи»?
- Что такое эстафеты?

## **2. Темы рефератов (эссе, докладов, сообщений) по дисциплине «Физическая культура»**

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

ОК-2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК-3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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. Физическая культура в Древнем мире (Спарта, Афины, Рим).
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура и спорт в эпоху Возрождения.
4. История создания Олимпийских игр древности.
5. Олимпийские игры современности.
6. Зимние олимпийские виды спорта.
7. Летние олимпийские виды спорта.
8. Легкоатлетические виды спорта в современных Олимпийских играх.

9. Игровые виды спорта в современных Олимпийских играх.
10. Гимнастика в современных Олимпийских играх.
11. Единоборства в современных Олимпийских играх.
12. Водные виды спорта в современных Олимпийских играх.
13. Нетрадиционные виды спорта.
14. Спорт как социальное явление.
15. Организация международного спортивного движения.
16. Физическая культура как общественное явление.
17. Тенденции развития физической культуры в обществе.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
20. Взаимосвязь умственного и физического воспитания.
21. Формирование нравственности в процессе физического воспитания.
22. Принципы и правила гимнастической терминологии.
23. Утренняя гигиеническая гимнастика.
24. Общеразвивающие оздоровительные упражнения, совершенствующие дыхательный аппарат, в том числе и подвижность грудной клетки.
25. Основы методики воспитания осанки.
26. Общеразвивающие упражнения как одно из средств формирования осанки.
27. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
28. Развитие силовых качеств.

## 2. 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.	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.	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.	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

## 3. 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.