

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Набор 2023 г.

Направление подготовки: 40.03.01 «Юриспруденция»

Профиль: гражданско-правовой, уголовно-правовой, государственно-правовой

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС 40.03.01 Юриспруденция

Разработчик (-и): Мартьянов О.П., к.б.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин (протокол заседания № 12 от 22.06.2023).

Декан ФНО, заведующий кафедрой общеобразовательных дисциплин Святова Н.В., к.б.н., доцент

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ
 рабочей программы дисциплины (модуля)
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
 наименование дисциплины в соответствии с учебным планом
 для набора ____ года на _____ - _____ уч.г.¹

Краткое содержание изменения	Дата и номер протокола заседания кафедры

Актуализация выполнена²: _____
 (ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____ «__» _____ 201__ г.
 ПОДПИСЬ

Зав. кафедрой _____
 (ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____ «__» _____ 20__ г.
 ПОДПИСЬ

¹ Указанный протокол заполняется при актуализации РП по дисциплине (модулю) на учебный год, в течение которого соответствующая дисциплина (модуль) будет преподаваться (если год набора отличается от года преподавания дисциплины (модуля)).

² Если отдельные элементы РП актуализированы разными педагогическими работниками, то необходимо указать соответствующую информацию, обеспечить подписание документа всеми педагогическими работниками.

Оглавление

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Автор-составитель: Мартьянов О.П., к.б.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин

Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности обучающихся с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации, вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом учащейся молодежи, формирование ответственного отношения студентов к здоровью и их физическому воспитанию
Место дисциплины в структуре ООП	Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть ОПОП высшего образования - программы бакалавриата по специальности 40.03.01 - «Юриспруденция», является обязательной для изучения и позволяет студенту получить навыки для успешной профессиональной деятельности. Дисциплина изучается студентами 2,3,4 курсов очной формы обучения в восьми семестрах. Она базируется на знаниях студентов, полученных ими при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», естественнонаучных и гуманитарных учебных дисциплин, а также при изучении дисциплины «Физическая культура» в общеобразовательной школе или в системе среднего профессионального образования.
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни и физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ИУК-7.2 Планирует свое рабочее место и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. ИУК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности и состояния здоровья в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Содержание дисциплины (модуля)	Второй год обучения 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале. 5. Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето) 6. Гимнастика. 7. Общая физическая подготовка 8. Адаптивная физическая культура 9. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) 10. Лыжи Третий год обучения 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки 2. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста. 3. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале. 4. Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето) 5. Гимнастика. 6. Общая физическая подготовка

	<p>7. Адаптивная физическая культура 8. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) 9. Лыжи</p> <p>Четвертый год обучения</p> <p>1. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале. 2. Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето) 3. Гимнастика. 4. Общая физическая подготовка 5. Адаптивная физическая культура 6. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</p>
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 328 часов.
Форма промежуточной аттестации	Зачет

1. Цели и планируемые результаты изучения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины (модуля) является освоение компетенций (индикаторов достижения компетенций), предусмотренных рабочей программой.

В совокупности с другими дисциплинами ОПОП дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивает формирование следующих компетенций:

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Название
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИУК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни и физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
	ИУК-7.2	Планирует свое рабочее место и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
	ИУК-7.3	Поддерживает должный уровень физической подготовленности и состояния здоровья в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения дисциплины в части каждой компетенции указаны в картах компетенций по ОПОП.

В рамках дисциплины осуществляется воспитательная работа, предусмотренная рабочей программой воспитания, календарным планом воспитательной работы.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к числу дисциплин вариативной части ОПОП (Б.1.В.13.). Изучается на 2,3,4,5 курсах обучения.

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» способствует повышению профессиональной подготовки студента в рамках специальности 40.03.01 «Юриспруденция», поскольку формирует должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2.1
Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость							
	зач. ед.	час.	по семестрам					
			3	4	5	6	7	8
Общая трудоем- кость дисциплины по учебному плану		328	144		144		40	
Контактная работа		328	144		144		40	
Самостоятельная работа под контро- лем преподавателя, НИРС								
Занятия лекционно- го типа								
Занятия семинарско- го типа			72	72	72	72	20	20
в том числе с прак- тической подготов- кой (при наличии)			72	72	72	72	20	20
Форма промежу- точной аттестации				зачет		зачет		зачет

Таблица 2.2
Очная форма обучения (на базе среднего профессионального образования)

Вид учебной работы	Трудоемкость							
	зач. ед.	час.	по семестрам					
			3	4	5	6	7	8
Общая трудоем- кость дисциплины по учебному плану		328	328					
Контактная работа								
Самостоятельная работа под контро- лем преподавателя, НИРС		328	328					
Занятия лекционно- го типа								
Занятия семинарско- го типа								
в том числе с прак- тической подготов- кой (при наличии)								
Форма промежу- точной аттестации			зачет					

4. Содержание дисциплины

4.1. Текст рабочей программы

Второй год обучения

Тема 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

Содержание: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации Универсиады и Олимпийские игры современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.

Содержание: Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или система физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание: диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.

Тема 5. Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)

Тема 6. Гимнастика.

Тема 7. Общая физическая подготовка

Тема 8. Адаптивная физическая культура

Тема 9. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Тема 10. Лыжи

Третий год обучения

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду, определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 2. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста

Основные понятия: производственная Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевание и травматизм.

Содержание: Производственная Физическая культура и спорт. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 3. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.

Тема 4. Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)

Тема 5. Гимнастика.

Тема 6. Общая физическая подготовка

Тема 7. Адаптивная физическая культура

Тема 8. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Тема 9. Лыжи

Четвертый год обучения

Тема 1. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.

Тема 2. Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)

Тема 3. Гимнастика.

Тема 4. Общая физическая подготовка

Тема 5. Адаптивная физическая культура

Тема 6. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается кафедрой с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

Тематический план

Таблица 3.1
Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час.	час.	час.	час.	час.	час.
Второй год обучения									
1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	12		12		12		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	12		12		12		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	12		12		12		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
4	Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	12		12		12		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
5	Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
6	Гимнастика	УК-7 ИУК-7.1	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов)

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
			час.	час.	час.	час.	час.	час.	
		ИУК-7.2 ИУК-7.3							Реферат Вопросы для зачёта
7	Общая физическая подготовка	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
8	Адаптивная физическая культура	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
9	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
10	Лыжи	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
	Итого		144		144		144		
Третий год обучения									
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
2	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час.	час.	час.	час.	час.	
		ИУК-7.3							та
3	Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
4	Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
5	Гимнастика	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
6	Общая физическая подготовка	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
7	Адаптивная физическая культура	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
8	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
9	Лыжи	УК-7 ИУК-	16		16		16		Тестирование (в том числе сдача

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
			час.	час.	час.	час.	час.	час.	
		7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3							нормативов) Реферат Вопросы для зачета
	Итого		144		144		144		
Четвертый год обучения									
1	Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	6		6		6		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
2	Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	6		6		6		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
3	Гимнастика.	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	6		6		6		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
4	Общая физическая подготовка	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	6		6		6		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
5	Адаптивная физическая культура	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	6		6		6		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
6	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-	10		10		10		Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час.	час.	час.	час.	час.	
		7.2 ИУК- 7.3							Вопросы для зачёта
	Итого		40		40		40		
ВСЕГО			328		328		328		

Таблица 3.1

Очная форма обучения (на базе среднего профессионального образования)

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час.	час.	час.	час.	час.	
Второй год обучения									
1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	32	32					Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	32	32					Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	32	32					Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачёта
4	Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила	УК-7 ИУК-7.1	32	32					Тестирование (в том числе сдача нормативов)

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
			час.	час.	час.	час.	час.	час.	
	поведения обучающихся на стадионе и в спортзале	ИУК-7.2 ИУК-7.3							Реферат Вопросы для зачета
5	Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	32	32					Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
6	Гимнастика	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	32	32					Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
7	Общая физическая подготовка	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	32	32					Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
8	Адаптивная физическая культура	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	32	32					Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
9	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	40	40					Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
10	Лыжи	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	32	32					Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоёмкость дисциплины	в том числе					Наименование оценочного средства
				Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС	Контактная работа	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час.	час.	час.	час.	час.	
	Итого		328	328					
	ВСЕГО		328	328					

4.3. Самостоятельное изучение обучающимися разделов дисциплины

Таблица 4.1

Очная форма обучения (на базе среднего профессионального образования)

№ темы дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоёмкость в часах
Второй год обучения		
Тема 1.	<p>Тема 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.</p> <p>Содержание: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации Универсиады и Олимпийские игры современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	12
Тема 2.	<p>Тема 2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.</p> <p>Содержание: Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p>	12

	Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или система физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	
Тема 3.	<p>Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.</p> <p>Содержание: диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	12
Тема 4.	Тема 4. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.	12
Тема 5.	Тема 5. Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)	12
Тема 6.	Тема 6. Гимнастика	12
Тема 7.	Тема 7. Общая физическая подготовка	24
Тема 8.	Тема 8. Адаптивная физическая культура	24
Тема 9.	Тема 9. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	12
Тема 10.	Тема 10. Льжи	12
Третий год обучения		
Тема 1	<p>Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду, определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Ор-</p>	16

	ганизация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	
Тема 2	<p>Тема 2. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста</p> <p>Основные понятия: производственная Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевание и травматизм.</p> <p>Содержание: Производственная Физическая культура и спорт. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>	16
Тема 3	Тема 3. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.	16
Тема 4	Тема 4. Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)	16
Тема 5	Тема 5. Гимнастика.	16
Тема 6	Тема 6. Общая физическая подготовка	16
Тема 7	Тема 7. Адаптивная физическая культура.	16
Тема 8	Тема 8. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	16
Тема 9	Тема 9. Лыжи	16
Четвертый год обучения		
Тема 1	Тема 1. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.	6
Тема 2	Тема 2. Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)	6
Тема 3	Тема 3. Гимнастика.	6
Тема 4	Тема 4. Общая физическая подготовка	8
Тема 5	Тема 5. Адаптивная физическая культура	8
Тема 6	Тема 6. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	6
	ИТОГО:	328

4.4. Темы курсового проекта (курсовой работы)

Не предусмотрено учебным планом.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

5.1. Учебно-методические рекомендации для обучающихся по видам учебных занятий

Общие положения

Физическая культура и спорт в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студентов.

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает в себя следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала:

- Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально – прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре и спорту;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела Программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функции.

Практические занятия

Учебный материал практического раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей. Формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески ис-

пользовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с теоретическим курсом:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и ДР-).
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, определяются в рабочей программе по учебной дисциплине кафедрой самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями кафедры с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

5.2. Учебно-методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельной работы

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

В связи с введением в образовательный процесс Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. Этапы самостоятельной работы:

- осознание учебной задачи, которая решается с помощью данной самостоятельной работы;
- ознакомление с инструкцией о её выполнении;
- осуществление процесса выполнения работы;
- самоанализ, самоконтроль;
- проверка работ студента, выделение и разбор типичных преимуществ и ошибок.

На основании компетентностного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом, обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, реферирование и др), подготовка реферата, тестирование и др.

- для формирования умений: изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка и написание рефератов;
- подготовка к тестированию;
- подготовка к опросу и т.д.;

Самостоятельная работа тесно связана с контролем (контроль также рассматривается как завершающий этап выполнения самостоятельной работы), при выборе вида и формы самостоятельной работы следует учитывать форму контроля. Формы контроля при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

- опрос;
- научный доклад по теме реферата;
- тестирование и др.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- консультационная помощь.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, компьютерном зале, библиотеке, дома. Самостоятельная работа тренирует волю, воспитывает работоспособность, внимание, дисциплину и т.д.

2) Учебно-методические рекомендации по выполнению отдельных форм самостоятельной работы.

Методические рекомендации по изучению теоретических основ дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Изучение теоретической части дисциплины призвано не только углубить и закрепить знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих

навыков, инициативы и организовать свое время. Самостоятельная работа при изучении дисциплины включает:

- чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- знакомство с Интернет-источниками;
- подготовку к различным формам контроля (опрос, тестирование);
- подготовку и написание рефератов;
- подготовку ответов на вопросы по различным темам дисциплины в той последовательности, в какой они представлены.

Планирование времени, необходимого на изучение дисциплины, студентам лучше всего осуществлять весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение материала. Конспектированный материал необходимо регулярно прорабатывать и дополнять сведениями из других источников литературы, представленных не только в программе дисциплины, но и в периодических изданиях. При изучении дисциплины сначала необходимо по каждой теме прочитать рекомендованную литературу и составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме для освоения последующих тем курса. Для расширения знания по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы; проводить поиски в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем. При выполнении самостоятельной работы по написанию реферата студенту необходимо: прочитать теоретический материал в рекомендованной литературе, периодических изданиях, на Интернет-сайтах; творчески переработать изученный материал и представить его для отчета в форме реферата, проиллюстрировав схемами, диаграммами, фотографиями и рисунками. Тексты рефератов должны быть изложены внятно, простым и ясным языком. При ответе на зачете необходимо: продумать и четко изложить материал; дать определение основных понятий; дать краткое описание явлений; привести примеры. Ответ следует иллюстрировать схемами, рисунками и графиками.

Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат предусматривает углубленное изучение дисциплины, способствует развитию навыков самостоятельной работы с литературными источниками. Реферат – краткое изложение в письменном виде содержания научного труда по предоставленной теме. Это самостоятельная научно-исследовательская работа, где студент раскрывает суть исследуемой проблемы с элементами анализа по теме реферата. Приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблемы темы реферата. Содержание реферата должно быть логичным, изложение материала носить проблемно-тематический характер.

Требования к оформлению реферата:

Объем реферата может колебаться в пределах 15-20 печатных страниц формата А4.

Основные разделы: оглавление (план), введение, основное содержание, заключение, список литературы.

Текст реферата должен содержать следующие разделы:

- титульный лист с указанием: названия ВУЗа, кафедры, темы реферата, ФИО автора и ФИО преподавателя – куратора.
- введение, актуальность темы.
- основной раздел.
- заключение (анализ результатов литературного поиска); выводы.
- библиографическое описание, в том числе и интернет-источников, оформленное по ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000.
- список литературных источников должен иметь не менее 10 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

Работа выполняется в редакторе Microsoft Word. Текстовая часть реферата оформляется на листе следующего формата: - отступ сверху – 2 см; отступ слева – 3 см; отступ справа – 1,5 см; отступ снизу – 2,5 см; - шрифт текста: Times New Roman, высота шрифта – 14, пробел – 1,5; - нумерация страниц – снизу листа. На первой странице номер не ставится. Реферат должен быть выполнен грамотно с соблюдением культуры изложения.

Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу, включая периодиче-

скую литературу (за последние 5 лет).

Критерии оценки реферата:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота разработки поставленных вопросов;
- значимость выводов для дальнейшей практической деятельности;
- правильность и полнота использования литературы;
- соответствие оформления реферата стандарту;
- качество сообщения и ответов на вопросы при защите реферата.

5.3. Методические рекомендации для обучающихся, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами по освоению дисциплины (модуля)

Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы деятельности: самостоятельная работа по освоению и закреплению материала; индивидуальная учебная работа в контактной форме предполагающая взаимодействие с преподавателем (в частности, консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся.

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья возможно

- использование специальных технических и иных средств индивидуального пользования, рекомендованных врачом-специалистом;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

На лекционном занятии рекомендуется использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования.

Для освоения дисциплины (в т.ч. подготовки к занятиям, при самостоятельной работе) лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность использования учебной литературы в виде электронного документа в электронно-библиотечной системе Book.ru имеющей специальную версию для слабовидящих; обеспечивается доступ к учебно-методическим материалам посредством СЭО «Фемида»; доступ к информационным и библиографическим ресурсам посредством сети «Интернет».

5.4. Информационное обеспечение освоения дисциплины (модуля)

Информационные ресурсы Университета:

№ п./п.	Наименование	Адрес в сети Интернет
	Электронные библиотечные системы	
1.	<u>Znanium.com</u>	<u>http://znanium.com</u>

	Договор № 709 от 02.12.2021 Договор № 5661 эбс от 08.12.2021 Договор № 197 эбс от 21.04.2022	Срок действия документа С 01 января 2022г. по 31 декабря 2022г. С 01 января 2022г. по 31 декабря 2022г. С 25 апреля 2022г. по 24 апреля 2023г.
2.	<u>Urait.ru</u> Договор №4956 от 21.12.2021	www.biblio-online.ru Срок действия документа С 22 января 2022г. по 21 января 2023г.
3.	<u>Book.ru</u> Договор №742 от 08.12.2021	www.book.ru <u>Book.ru</u> Договор №742 от 08.12.2021
	Интернет ресурсы	
4.	Информационно-образовательный портал РГУП	www.op.rai.ru электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
5.	Система электронного обучения Фемида	www.femida.raj.ru Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки
6.	Правовые системы	Гарант, Консультант, Кодекс
7.	Официальный сайт Университета	www.rgup.ru

6. Материально-техническое обеспечение

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: разметка спортивных площадок. Технические средства обучения: спортивное оборудование и инвентарь.

КАЗАНСКИЙ ФИЛИАЛ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»
(г. Казань)

Справка

о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы по основной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата 40.03.01 Юриспруденция (государственно-правовой профиль) - срок обучения 4 года

420088, Республика Татарстан, г. Казань, ул. 2-я Азинская, д. 7 А;

420088, Республика Татарстан, г. Казань, ул. 2-я Азинская, д. 7 А, пом. 1001;

420088, Республика Татарстан, г. Казань, ул. 2-я Азинская, д. 7 А, пом. 1002;

420088, Республика Татарстан, г. Казань, ул. 2-я Азинская, д. 7 А, пом. 1003;

420088, Республика Татарстан, г. Казань, ул. 2-я Азинская, д. 7 А, пом. 1004;

420088, Российская Федерация, Республика Татарстан, городской округ город Казань, г. Казань, ул. 2-я Азинская, зд. 7А, корпус 2;

420088, Российская Федерация, Республика Татарстан, городской округ город Казань, г. Казань, ул. 2-я Азинская, зд. 7А, корпус 3

1. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости, здания учебного корпуса ЛК - 2 № 16:50:050136:146, оперативное управление, бессрочно

2. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости помещение 1001 № 16:50:050136:140, оперативное управление, бессрочно

3. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости помещение 1004 № 16:50:050136:142, оперативное управление, бессрочно

4. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости помещение 1003 № 16:50:050136:139, оперативное управление, бессрочно

5. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости помещение 1002 № 16:50:050136:141, оперативное управление, бессрочно

6. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости помещение здания учебного корпуса 2 № 16:50:050136:359, оперативное управление, бессрочно

7. Выписка из Единого государственного реестра недвижимости помещение здания учебного корпуса 3 № 16:50:050136:360, оперативное управление, бессрочно.

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа	
1.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Спортивный зал №227	Скамейки, шведская стенка-4 шт., шкаф-24 шт., ворота-2 шт., турник-2 шт., баскетбольное кольцо-6 шт., баскетбольная сетка-6 шт., волейбольная сетка-1 шт., таймер-1 шт., стойка бадминтона-1 шт., огнетушитель-2 шт.		

7. Карта обеспеченности литературой

Кафедра Общеобразовательных дисциплин

Направление подготовки (специальность): 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)

Дисциплина: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Курс: 2-4

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		
Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434 (дата обращения: 04.04.2023).	https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-516434	
Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519722 (дата обращения: 04.04.2023).	https://urait.ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722	
Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511117 (дата обращения: 04.04.2023).	https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-511117	
Дополнительная литература		

<p>Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515859 (дата обращения: 04.04.2023).</p>	<p>https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-515859</p>	
<p>Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519864 (дата обращения: 04.04.2023).</p>	<p>https://urait.ru/book/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury-519864</p>	
<p>Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520324 (дата обращения: 04.04.2023).</p>	<p>https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-kompleksnoy-reabilitacii-lic-s-otkloniyami-v-sostoyanii-zdorovya-520324</p>	
<p>Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515062 (дата обращения: 04.04.2023).</p>	<p>https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-515062</p>	
<p>Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3811-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488328 (дата обращения: 04.04.2023).</p>	<p>https://urait.ru/book/pravovoe-regulirovanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-488328</p>	

Зав. библиотекой



Зав. кафедрой



8. Фонд оценочных средств
8.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п.п.	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Второй год обучения			
1.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
4.	Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
5.	Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
6.	Гимнастика	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
7.	Общая физическая подготовка	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
8.	Адаптивная физическая культура	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
9.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
10.	Лыжи	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
Третий год обучения			
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
2.	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
3.	Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
4.	Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика	УК-7	Тестирование (в том

	(весна-лето)	ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
5.	Гимнастика	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
6.	Общая физическая подготовка	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
7.	Адаптивная физическая культура	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
8.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
9.	Льжи	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
Четвертый год обучения			
1.	Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
2.	Легкая атлетика (осень). Легкая атлетика (весна-лето)	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
3.	Гимнастика.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
4.	Общая физическая подготовка	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
5.	Адаптивная физическая культура	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета
6.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3	Тестирование (в том числе сдача нормативов) Реферат Вопросы для зачета

8.2. Оценочные средства

Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Второй год обучения

1. Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
5. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации Универсиады и Олимпийские игры современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8. Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.
9. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
10. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
11. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
12. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или система физических упражнений.
13. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
14. Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль. Содержание:
15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Врачебный контроль, его содержание.
17. Педагогический контроль, его содержание.
18. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
19. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
20. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
21. Теория техники безопасности на занятии физической культурой.
22. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.
23. Легкая атлетика, основные понятия.
24. Гимнастика, основные понятия.

25. Общая физическая подготовка, основные понятия.
26. Адаптивная физическая культура, основные понятия.
27. Спортивные игры (баскетбол, волейбол), основные понятия.
28. Лыжи, основные понятия.

Третий год обучения

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.
2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду, определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
4. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
5. Понятия: производственная Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевание и травматизм.
6. Производственная Физическая культура и спорт. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
9. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
10. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
11. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.
12. Легкая атлетика. Понятие и основные виды.
13. Гимнастика в системе физического воспитания. Задачи, средства и методические особенности. Классификация видов гимнастики.
14. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
15. Адаптивная физическая культура. Понятие, виды, задачи, средства и методы.
16. Спортивные игры в системе физического воспитания. Их значение, возникновение, характеристика и классификация
17. Лыжи, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.


Четвертый год обучения

1. Теория техники безопасности на занятии физической культурой. Правила поведения обучающихся на стадионе и в спортзале.
2. Легкая атлетика. Понятие и основные виды.
3. Гимнастика в системе физического воспитания. Задачи, средства и методические особенности. Классификация видов гимнастики.
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
5. Адаптивная физическая культура. Понятие, виды, задачи, средства и методы.
6. Спортивные игры в системе физического воспитания. Их значение, возникновение, характеристика и классификация
7. Лыжи, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.

3. Критерии оценивания:

Критерии	Оценка
----------	--------

Студент демонстрирует хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; понимает и успешно раскрывает смысл поставленного вопроса; владеет основными терминами и понятиями; способен применить теоретические знания к изучению конкретных ситуаций и практических вопросов.	Зачтено
Допускаются серьезные упущения в изложении учебного материала; отсутствуют знания основных понятий и понимание основ физической культуры либо допускается большое количество ошибок при интерпретации основных определений; либо отсутствуют ответы на основные и дополнительный вопросы	Не зачтено

Заведующий кафедрой  Н.В. Святова

**Контрольные нормативы по проверке овладения
студентами жизненно важными умениями и навыками
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Семинарские (практические) занятия

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями
и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.) / 3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Пръжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Пръжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)³

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

³ Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 // Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309.

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта,

включают проверку знаний и умений по следующим вопросам⁴:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с)
Сила	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с) 5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)

⁴ Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 // Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309.

	8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)
	9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)
	10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)
	11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)
Гибкость	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)
	2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)
	3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)
	4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)
Прикладные навыки	1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
	2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
	4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
	5. Передвижение на лыжах 2 км
	6. Передвижение на лыжах 4 км
	7. Передвижение на лыжах 5 км
	8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)
	9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)
	10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)
	11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)
	12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)
	13. Плавание без учета времени 10 м
	14. Плавание без учета времени 15 м
	15. Плавание без учета времени 25 м
	16. Плавание без учета времени 50 м
	17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)
	18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)
	19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)
	20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков)
	21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)
	22. Туристский поход с проверкой туристских навыков
Скоростно-силовые возможности	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	2. Прыжок в длину с разбега (см)
	3. Метание мяча весом 150 г (м)
	4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
	5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

Заведующий кафедрой  Н.В. Святова

Темы рефератов
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

№ п/п	Тема	Код компетенции (части компетенции)
1.	Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
2.	Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
3.	Основы методики самомассажа.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
4.	Нетрадиционные оздоровительные методики.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
5.	Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
6.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
7.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
8.	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
9.	Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
10.	Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
11.	Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
12.	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
13.	Средства физической культуры и спорта.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
14.	Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
15.	Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
16.	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
17.	Утомление и восстановление при физической и умственной работе.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
18.	Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
19.	Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
20.	Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
21.	Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
22.	Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
23.	Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
24.	Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3

25.	Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
26.	Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
27.	Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
28.	Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
29.	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
30.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
31.	ЛФК при заболеваниях нервной системы.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
32.	ЛФК при черепно-мозговой травме.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
33.	ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
34.	ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
35.	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
36.	ЛФК после перенесенных травм.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
37.	ЛФК при заболеваниях органов зрения.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
38.	ЛФК при ЛОР-заболеваниях.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
39.	ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
40.	ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
41.	Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
42.	ЛФК при нарушениях осанки.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3
43.	ЛФК в разные trimestры беременности.	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3

1. Критерии оценивания:

Критерии	Баллы
Выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, мнения известных учёных в данной области. Студент в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.	от 31 до 40 баллов – отлично
Выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области.	от 22 до 30 баллов – хорошо
Выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.	от 21 до 11 баллов – удовлетворительно

<p>Выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не трактовал нормативно-правовые акты, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.</p>	<p>10 и менее баллов – неудовлетворительно</p>
--	--

2. Методические рекомендации по написанию

Реферат (от лат. *refereo* - докладываю, сообщаю) — краткое изложение научной проблемы, результатов научного исследования, содержащихся в одном или нескольких произведениях идей и т. п. Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования. В связи с этим к нему должны предъявляться требования по оформлению, как к научной работе. В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.

Целью реферативной работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.

Реферат должен содержать:

титульный лист,

оглавление,

введение,

основную часть (разделы, части),

выводы (заключительная часть),

приложения,

пронумерованный список использованной литературы (не менее 5-ти источников) с указанием автора, названия, места издания, издательства, года издания.

В начале реферата должно быть оглавление, в котором указываются номера страниц по отдельным главам.

Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса в естественнонаучной проблематике, его теоретическое и прикладное значение. (Обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора).

Основная часть должна излагаться в соответствии с планом, четко и последовательно, желательно своими словами. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. При дословном воспроизведении материала каждая цитата должна иметь ссылку на соответствующую позицию в списке использованной литературы с указанием номеров страниц, например /12, с.56/ или «В работе [11] рассмотрены...» Каждая глава текста должна начинаться с нового листа, независимо от того, где окончилась предыдущая.

I глава. Вступительная часть. Это короткая глава должна содержать несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему реферата.

II глава. Основная научная часть реферата. Здесь в логической последовательности излагается материал по теме реферата. Эту главу можно разбить на подпункты - 2.1., 2.2. (с указанием в оглавлении соответствующих страниц).

Все сноски и подстрочные примечания располагаются на той же странице, к которой они относятся.

Оформление цитат. Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

Оформление перечислений. Текст всех элементов перечисления должен быть грамматически подчинен основной вводной фразе, которая предшествует перечислению.

Оформление ссылок на рисунки. Для наглядности изложения желательно сопровождать текст рисунками. В последнем случае на рисунки в тексте должны быть соответствующие ссылки. Все иллюстрации в реферате должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.

В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в реферате. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы

пишут сокращенно и без значка, например «№», например: «рис.3», «табл.4», «с.34», «гл.2». «см. рисунок 5» или «график...приведен на рисунке 2». Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например «из рисунка видно, что...», «таблица показывает, что...» и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.

Оформление таблиц. Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись «Таблица...» с указанием порядкового номера таблицы (например «Таблица 4») без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте реферата только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово «таблица» не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.

Выводы (заключительная часть) должны содержать краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы.

В конце работы прилагается список используемой литературы. Литературные источники следует располагать в следующем порядке:

- энциклопедии, справочники;
- книги по теме реферата (фамилии и инициалы автора, название книги без кавычек, место издания, название издательства, год издания, номер (номера) страницы);
- газетно-журнальные статьи (название статьи, название журнала, год издания, номер издания, номер страницы);
- интернет ресурсы (ссылки).

Требования к оформлению работы

Оптимальный объем работы – 10-15 страниц текста формата А4. Список использованных источников, а также приложения не входят в этот объем.

В редакторе Microsoft Word задаются следующие параметры страницы:


- верхнее поле – 20мм;
- нижнее поле – 20 мм;
- левое поле – 25 мм;
- правое поле – 15 мм.

Для компьютерного набора текста должны использоваться следующие параметры:

- размер шрифта – 14;
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- межстрочный интервал – полуторный;
- абзацный отступ – 1,25 см;
- выравнивание текста – по ширине страницы.

Заголовки «Оглавление», «Введение», «Заключение», «Список использованной литературы», «Приложения» печатаются на новой странице прописными буквами жирным шрифтом, без подчеркиваний, в кавычки не заключаются и помещаются в центре страницы. Точка в конце любого из указанных заголовков не ставится.

Введение, заключение, каждый параграф (вопрос) работы начинаются с новой страницы и абзацного отступа.

Заведующий кафедрой  Н.В. Святова

Тестовые задания

Содержание банка тестовых заданий

V1: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

I:

S: Понятие «физическое развитие» означает (2 ответа):

- : а) изменение роста
- : б) изменение веса
- : в) высокий уровень технической подготовки

I:

S: Понятие «физическая подготовка» означает (2 ответа):

- : а) общая физическая подготовка
- : б) специальная физическая подготовка
- : в) высокий уровень технико-тактической подготовки

I:

S: Понятие «физическое совершенство» означает (2 ответа):

- : а) идеально и гармонично развитый человек
- : б) всесторонне физически подготовленный человек
- : в) рекордсмен по прыжкам в высоту

I:

S: Год начала проведения современных олимпийских игр

- : а) 1894 год
- : б) 1896 год
- : в) 1900 год.

I:

S: Наша страна впервые приняла участие на Олимпиаде в

- : а) 1948 г., Лондон
- : б) 1952 г., Хельсинки
- : в) 1956 г., Мельбурн

I:

S: Летние Олимпийские игры в СССР г. Москва прошли в

- : а) 1982 г.
- : б) 1984 г.
- : в) 1980 г.
- : г) 1988 г.

I:

S: ФИСУ проводит летние Универсиады со следующей частотой

- : а) раз в четыре года
- : б) раз в два года
- : в) каждый год

I:

S: Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище с пятью переплетенными кольцами, имеющий следующие цвета:

- : а) коричневый, черный, желтый, синий, зеленый
- : б) зеленый, оранжевый, синий, розовый, черный
- : в) синий, желтый, черный, зеленый и красный

I:

S: Олимпийская символика состоит из

- : а) 3 колец
- : б) 6 колец
- : в) 5 колец
- : г) 7 колец

I:

S: Общество «Буревестник» объединяет

- : а) учащихся школ
- : б) студентов
- : в) военнослужащих

I:

S: Физкультура и спорт выполняют роль (2 ответа):

- : а) оздоровительную
- : б) воспитательную
- : в) гуманитарную

I:

S: По утверждению Всемирной организации здравоохранения определение

«Состояние полного физического, духовного и социального благополучия» относится к понятию

- : а) хорошее здоровье
- : б) здоровый образ жизни
- : в) трудовая деятельность

I:

S: Гены, хромосомы, ДНК являются

- : а) биологическими факторами
- : б) социальными факторами
- : в) факторами окружающей среды

I:

S: Гиппократ писал, что все болезни приходят к человеку через

- : а) дыхание
- : б) движение
- : в) рот

I:

S: Комплекс реакций, направленных на защиту организма от инфекционных веществ, называется

- : а) иммунитет
- : б) блокада
- : в) реабилитация

I:

S: Открытый И. Мечниковым процесс пожирания инородных тел лейкоцитами, являющийся основой иммунитета, называется

- : а) фагоцитоз
- : б) лейкоцитоз
- : в) лейкемия

I:

S: Физкультура и спорт как социальные феномены общества влияют на

- : а) социализацию личности (объединение в команды, клубы, общества)
- : б) занятия системой йогов
- : в) обучение плаванию

I:

S: Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на (3 ответа)

- : а) экономическую сторону жизни страны
- : б) укрепление здоровья населения
- : в) укрепление коммуникативных связей – объединение людей в команды, общества, комитеты и т.д.
- : г) образование различных антиобщественных группировок

I:

S: Олимпийские игры (ОИ) как социальные феномены общества не выполняют роль

- : а) миротворческую - во время их проведения устанавливается «священный мир»
- : б) коммуникативную - во время проведения ОИ устанавливаются международные контакты, облегчается познание людей из других континентов
- : в) определения сильнейшей расы на соревнованиях

-: г) проведения паралимпийских игр

I:

S: Социальной функцией физкультуры и спорта не является

-: а) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности

-: б) подготовка людей к высокопроизводительному труду, защите Родины

-: в) сохранение и укрепление здоровья

-: г) укрепление мира, дружбы и сотрудничества между народами

-: д) «накачка» мышц

I:

S: Паралич дыхательного центра при утоплении наступает через

-: а) 1 мин

-: б) 2-3 мин

-: в) 3-4 мин

I:

S: При утоплении искусственное дыхание «рот в рот» выполняется в темпе

-: а) 8-10 вдыханий в мин

-: б) 12-15 вдыханий в мин

-: в) 14-18 вдыханий в мин

-: г) 17-20 вдыханий в мин

I:

S: Первой помощью при вывихах суставов является

-: а) попытка вправить вывих

-: б) фиксация конечности

I:

S: Первая помощь при переломах

-: а) наложение тугой повязки

-: б) наложение шины

I:

S: Проявлением волевых усилий нельзя победить

-: а) курение

-: б) потребление алкоголя

-: в) СПИД

I:

S: Высшей мерой человеческого здоровья, на основе которой совершенствуются и другие, является

-: а) физическое здоровье

-: б) нравственное здоровье

-: в) психическое здоровье

I:

S: Понятие здоровый образ жизни включает в себя (2 ответа):

-: а) занятия физическими упражнениями

-: б) занятия спортом

-: в) гипервентиляцию легких

-: г) калорийное питание

I:

S: Закаливающей процедурой являются (2 ответа):

-: а) холодная вода

-: б) воздушные ванны

-: в) закутывание в теплую одежду.

-: г) профилактическое использование лекарств

I:

S: В здоровом теле – здоровый

-: а) сон

-: б) аппетит

-: в) дух

I:

S: Физическое здоровье в понятии «здоровый образ жизни» не обеспечивается

-: а) высокой двигательной активностью

-: б) закалывающими процедурами

-: в) раздельным питанием

-: г) регулярным потреблением красного вина

-: д) соблюдением требований санитарии и гигиены

I:

S: Нравственное здоровье определяется (3 ответа):

-: а) моральными принципами, являющимися основой социальной (общественной) жизни человека

-: б) высокой духовностью и гражданственностью

-: в) активным неприятием привычек и нравов, противоречащих нормальному образу жизни

-: г) отношением к людям по этническому признаку

-: д) отношением к собственному «я»

I:

S: Самая опасная вредная привычка

-: а) курение

-: б) запивание пищи водой

-: в) потребление наркотиков

I:

S: К вредным привычкам не относится

-: а) курение

-: б) потребление алкоголя

-: в) потребление наркотиков

-: г) различные излишества

-: д) долгий сон

-: е) умеренное питание

I:

S: Укорочению жизни в нашем жилище способствуют (3 ответа):

-: а) домашняя пыль

-: б) электромагнитные волны, исходящие от электрических и радиоприборов

-: в) компьютеры

-: г) солнечные и световые лучи

-: д) соблюдение религиозных постов

I:

S: Слово «йога» в переводе с древнеиндийского означает

-: а) поза

-: б) религия

-: в) союз, единение, гармония

-: г) дыхание

I:

S: Психическое явление, переживание, вызванное утомлением, называется

-: а) напряженность

-: б) усталость

-: в) интенсивность

I:

S: К факторам, воздействующим на работоспособность студентов и имеющих физиологический характер, можно отнести

-: а) степень и характер освещенности помещения, уровень шума

-: б) состояние здоровья, сердечно-сосудистой и дыхательной систем

-: в) самочувствие, настроение, мотивация

I:

S: Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности называется

- : а) решительность
- : б) утомляемость
- : в) работоспособность
- : г) точность

I:

S: Период отдыха, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности, называется

- : а) гиперкинезия
- : б) релаксация
- : в) рекреация
- : г) гипокинезия

I:

S: Состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок, называется

- : а) релаксация
- : б) отдых
- : в) восстановление
- : г) рекреация

I:

S: Ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния называется

- : а) активность
- : б) дисгармония
- : в) самочувствие

I:

S: Кумуляция (накопление) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил, называется

- : а) усталость
- : б) переутомление
- : в) апатия

I:

S: Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, мышления и др.) называется

- : а) усталость
- : б) апатия
- : в) гиподинамия

I:

S: Одним из внешних признаков утомления в процессе умственной деятельности является

- : а) плохое настроение
- : б) внимание
- : в) усидчивость

I:

S: Одним из внешних признаков утомления в процессе умственной деятельности является

- : а) раздражительность
- : б) плохой сон
- : в) поза

I:

S: Сильнодействующее средство, искусственно возбуждающее организм спортсмена

- : а) лекарство
- : б) вибромассаж
- : в) допинг

I:

S: К определению понятия «общая физическая подготовка» относится

- : а) процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности
- : б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
- : в) органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического самосовершенствования личности

I:

S: В понятие «физическое качество» не входят

- : а) сила
- : б) быстрота
- : в) выносливость
- : г) ловкость
- : д) терпимость
- : е) гибкость

I:

S: Из видов подготовленности спортсменов не существуют

- : а) обще-специальная
- : б) техническая
- : в) физическая
- : г) психическая
- : д) тактическая

I:

S: Виды спорта - прыжки в воду, прыжки на лыжах, фигурное катание, спортивные игры, спортивная и художественная гимнастика - преимущественно развивают

- : а) выносливость
- : б) силу
- : в) быстроту
- : г) ловкость

I:

S: С помощью специально подобранных физических упражнений нельзя улучшить

- : а) интеллектуальную способность
- : б) массу тела
- : в) окружность грудной клетки
- : г) жизненную емкость легких

I:

S: Оздоровительный бег проводится преимущественно на пульсовом режиме

- : а) 110 – 130 уд/мин
- : б) 131 – 150 уд/мин
- : в) 151 – 160 уд/мин
- : г) 161 – 170 уд/мин
- : д) 171 – 180 уд/мин

I:

S: Занятия лыжными гонками в первую очередь развивают у спортсмена

- : а) быстроту
- : б) выносливость
- : в) гибкость
- : г) силу

I:

S: Из средств ЛФК являются дополнительными

- : а) физические упражнения
- : б) игры

- : в) естественные факторы
- : г) лечебный массаж
- : д) трудотерапия

I:

S: Занятия аэробикой на мячах называются

- : а) пилатес
- : б) шейпинг
- : в) фитбол
- : г) калланетика

I:

S: В средней полосе России закаливание солнцем рекомендуется проводить в период

- : а) с 8 до 11 часов
- : б) с 10 до 14 часов
- : в) с 11 до 15 часов

I:

S: При закаливании водой через каждые 3 – 4 дня рекомендуется снижать температуру на сколько градусов:

- : а) 0,5 градусов
- : б) 1,0 градус
- : в) 1,5 градуса
- : г) 2,0 градуса

I:

S: Закаливание водой начинается с

- : а) купания
- : б) обливания
- : в) принятия душа
- : г) обтирания

I:

S: При закаливании водой наиболее эффективным по силе действия является

- : а) принятие душа
- : б) обтирание
- : в) купание
- : г) обливание

I:

S: Физические качества человека (5 ответов):

- : а) сила
- : б) скорость
- : в) быстрота
- : г) терпимость
- : д) ловкость и гибкость
- : е) выносливость
- : ж) кинематическая способность

I:

S: Первая помощь при ушибах (2 ответа):

- : а) перебинтование
- : б) проведение массажа
- : в) приложение холода

I:

S: В основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями не включается

- : а) утренняя гигиеническая гимнастика
- : б) дневная физкультура
- : в) учебно-тренировочные занятия во второй половине учебного дня
- : г) вечерняя гигиеническая гимнастика

I:

S: Не относится к спортивному разряду, а имеет отношение к спортивному званию

-: а) мастер спорта международного класса

-: б) I разряд

-: в) кандидат в мастера спорта.

I:

S: Спринтерская дистанция

-: а) 1500 м

-: б) 400 м

-: в) 800 м

I:

S: Бегун на длинные дистанции называется

-: а) средневиком

-: б) стайером

-: в) спринтером

-: г) марафонцем

I:

S: Бег по беговой дорожке стадиона проводится

-: а) против часовой стрелки

-: б) по часовой стрелке

I:

S: Длина стандартной беговой дорожки на стадионе составляет

-: а) 200 м

-: б) 400 м

-: в) 600 м

-: в) 800 м

I:

S: К понятию «спорт» относится определение

-: а) занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

-: б) часть физической культуры, собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней

-: в) массовые оздоровительные мероприятия.

I:

S: В спортивных играх существуют мужские, женские и смешанные пары. Смешанные пары по-другому называются

-: а) дуэт

-: б) микст

-: в) соло

I:

S: Летние Олимпийские игры 2004 года были проведены в

-: а) г. Турине – Италия

-: б) г. Афины – Греция

-: в) г. Барселона – Испания

-: г) г. Лос - Анжелес – США

I:

S: Зимние Олимпийские игры 2006 г. были проведены в

-: а) г. Инсбрук – Австрия

-: б) г. Турин – Италия

-: в) г. Гренобль – Франция

-: г) г. Саппоро – Япония

I:

S: Олимпийские игры не проводились в

-: а) 1912 г.

-: б) 1940 г.

-: в) 1952 г.

I:

S: Автор прыжка в высоту стилем Фосбери-флоп

- : а) В. Брумель
- : б) Р. Шавлакадзе
- : в) Р. Фосбери
- : г) Ю. Степанов

I:

S: Талисманом Московской Олимпиады 1980 г. является:

- : б) мишка
- : в) кролик
- : г) дракон

I:

S: Спортивная игра гандбол зародилась в

- : а) Англии
- : б) Дании
- : в) Америке

I:

S: Место проведения зимних Олимпийских игр 2010 года

- : а) Шамони – Франция
- : б) Лиллехаммер – Норвегия
- : в) Ванкувер – Канада

I:

S: Паралимпийские игры – это

- : а) соревнования среди инвалидов
- : б) турнир Гран-при
- : в) студенческий международный фестиваль

I:

S: Первые Зимние Олимпийские игры проводились в

- : а) Шамони (Франция) 1924 г.
- : б) Париж (Франция) 1922 г.
- : в) Берлин (Германия) 1926 г.

I:

S: За высокие спортивные достижения присваивается пожизненно

- : а) спортивный разряд
- : б) спортивное звание

I:

S: Плавание, как вид спорта, включает в себя

- : а) брасс, баттерфляй, вольный стиль, на спине
- : б) вольный стиль, на груди, брасс, баттерфляй
- : в) баттерфляй, брасс, свободный стиль, на спине

I:

S: Спортсмена, специализирующегося в беге на короткие дистанции, называют

- : а) спринтером
- : б) средневиком
- : в) стайером
- : г) марафонцем

I:

S: В бильярде кий - это

- : а) предмет, которым бьют по шарам
- : б) шар, которым начинают игру
- : в) жест судьи
- : г) главный судья
- : д) шар, который во время игры упал со стола

I:

S: Только женским видом спорта является

- : а) фигурное катание
- : б) художественная гимнастика
- : в) легкая атлетика
- : г) волейбол
- : д) баскетбол

I:

S: Прыжки с шестом относятся к

- : а) гимнастике
- : б) акробатике
- : в) легкой атлетике

I:

S: В соревнованиях по биатлону стрельбу выполняют из положений

- : а) стоя и с колена
- : б) с колена и лежа
- : в) стоя и лежа

I:

S: Спуск с горы на одной лыже (доска) называется

- : а) слалом
- : б) сноуборд
- в) могул

-: I:

S: Футбольное поле имеет форму

- : а) квадратную
- : б) прямоугольную
- : в) круглую

I:

S: Одиннадцатиметровый удар в футболе называется

- : а) буллит
- : б) пенальти
- : в) штрафной бросок

I:

S: Снукер - это

- : а) разновидность бильярда
- : б) спортивные кегли
- : в) катание на доске по снегу

I:

S: Самый тяжелый спортивный снаряд

- : а) копье
- : б) диск
- : в) ядро

I:

S: Место состязаний боксеров

- : а) площадка
- : б) ринг
- : в) корт

I:

S: Место состязаний теннисистов

- : а) поле
- : б) корт
- : в) площадка

I:

S: Место состязаний дзюдоистов

- : а) ковер

-: б) татами

-: в) маты

I:

S: Трасса для лыжников, бегущих коньковым ходом

-: а) лыжня

-: б) лыжная дорога

-: в) трасса

I:

S: Из перечисленного спортивного инвентаря наиболее легким является

-: а) бадминтонная ракетка

-: б) ракетка пинг-понга

-: в) хоккейная клюшка

I:

S: Паралимпийские игры проводятся

-: а) параллельно с Олимпийскими играми

-: б) до начала Олимпийских игр

-: в) по окончании Олимпийских игр

I:

S: Волейбольная команда, выполняющая подачу, не набирает очко в случае

-: а) успешного приземления мяча на игровой площадке противоположной команды

-: б) когда команда соперника совершает ошибку

-: в) ошибки в расстановке подающей команды

I:

S: В баскетболе при попадании в кольцо начисляются два очка

-: а) если бросок произведен из-за 6-метровой линии

-: б) при выполнении штрафного броска

-: в) с игры из-под кольца

I:

S: Отсчет времени в баскетболе начинается с

-: а) передачи мяча

-: б) приема мяча

-: в) пересечения мячом центральной линии

-: г) подброса мяча

I:

S: Система розыгрыша турнира, где команды или спортсмены играют на вылет называется

-: а) олимпийская

-: б) форчекинг

-: в) круговая

-: г) индивидуальная

-: д) смешанная

I:

S: Система розыгрыша турнира, где все команды играют друг с другом, называется

-: а) швейцарская

-: б) олимпийская

-: в) форчекинг

-: г) круговая

-: д) смешанная

I:

S: Спортивная игра пинг-понг по-другому называется

-: а) теннис

-: б) мини-футбол

-: в) бадминтон

-: г) настольный теннис

I:

S: Спортивная игра бенди по-другому называется

- : а) регби,
- : б) волейбол,
- : в) хоккей с мячом,
- : г) баскетбол
- : д) хоккей на траве

I:

S: Спортивная игра ватерпол по-другому называется

- : а) волейбол на воде
- : б) водное поло
- : в) водный мяч

I:

S: Четыре крупных турнира - Франция (Ролан Гаррос), Австралия (Australia OUPEN), США (US OUPEN), Великобритания (Уимблдон) – входят в понятие

- : а) Кубок Большого шлема
- : б) Чемпионат мира
- : в) Кубок Большого тенниса
- : г) Кубок Мастер - Кап

I:

S: Количество футболистов в одной команде, участвующих в игре

- : а) 12
- : б) 10
- : в) 11

I:

S: Черный цвет олимпийского кольца символизирует

- : а) Нигерию
- : б) ЮАР
- : в) Африку

I:

S: К организационным особенностям студенческого спорта относятся (3 ответа):

- : а) возможность заниматься спортом, когда идут академические занятия по другим предметам
- : б) доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных занятий по дисциплине «физическая культура»
- : в) возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях
- : г) возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня
- : д) возможность не посещать академические занятия по другим предметам

I:

S: К цели занятий различными видами массового спорта не относится

- : а) укрепить здоровье
- : б) улучшить физическое развитие
- : в) активно отдохнуть
- : г) достичь максимально возможного спортивного результата
- : д) улучшить физическую подготовленность

I:

S: К задачам массового спорта не относятся

- : а) повышение функциональных возможностей отдельных систем организма
- : б) достижение побед на крупнейших спортивных соревнованиях
- : в) корректировка физического развития и телосложения
- : г) повышение общей и профессиональной работоспособности
- : д) овладение жизненно необходимыми умениями и навыками

I:

S: К мотивационным вариантам выбора вида спорта и системы физических упражнений не относятся

- : а) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения
- : б) активный отдых
- : в) достижение наивысших спортивных результатов
- : г) повышение функциональных возможностей организма
- : д) технико-тактические показатели

I:

S: Спорт отличается от физической культуры

- : а) спортивной экипировкой
- : б) обязательной соревновательной компонентой
- : в) строго регламентированной частью упражнений
- : г) обязательной разминкой

I:

S: Составные части спортивного поединка в бадминтоне называются

- : а) партия
- : б) половина
- : в) тайм
- : г) сет

I:

S: Сноуборд - вид спорта, связанный с катанием на доске по

- : а) снегу
- : б) льду
- : в) песку

I:

S: Шотландская игра по запускиванию по гладкому льду 20-килограммового дискообразного камня в центр «дома» называется

- : а) скелетон
- : б) керлинг
- : в) боулинг

I:

S: Водное поло это

- : а) приятное время проведение
- : б) одна из разновидностей водной аэробики
- : в) водный вид спорта, в котором две команды по 7 человек пытаются забросить мяч в ворота
- : г) водный вид спорта, в котором две команды по 7 человек пытаются забросить мяч в кольцо

I:

S: Серфинг - это

- : а) движение на специальной доске
- : б) движение на специальных лыжах
- : в) движение на специальной лодке
- : г) движение на специальных кругах

I:

S: Плавание относится к видам спорта

- : а) циклическим
- : б) ациклическим

I:

S: Боулинг - это спортивная игра, которая означает

- : а) сбивание фигур шарами
- : б) один из видов игры в бильярд
- : в) катание на доске по снегу

1. Критерии оценки:

Критерии	Баллы
----------	-------

верные ответы составляют от 80% до 100% от общего количества вопросов по определенному разделу	от 31 до 40 баллов – отлично
верные ответы составляют от 71% до 79% от общего количества вопросов по определенному разделу	от 22 до 30 баллов – хорошо
верные ответы составляют от 50% – 70 %	от 21 до 11 баллов – удовлетворительно
верные ответы составляют менее 50%	10 и менее баллов – неудовлетворительно
верные ответы составляют более 50 %	от 16 до 60 баллов – зачтено
верные ответы составляют менее 50%	15 и менее баллов – не зачтено


2. Инструкция и /или методические рекомендации по выполнению

Тесты ориентированы на выявление уровня сформированности конкретных знаний, умений и навыков и как меры успешности выполнения, и как меры готовности к выполнению некоторой деятельности.

Основными этапами тестирования являются:

1. Постановка конкретных целей перед тестированием понятных студентам.
2. Подготовка участников тестирования заключается в мотивации, настрое и тренинге.
3. Непосредственно тестирование должно стать одним из видов учебной деятельности студентов.
4. После проведения тестирования наступает обработка теста, т.е. проверка с помощью ключа
5. Итогом результатов тестирования должен стать анализ результатов.
6. Публикация результатов тестирования. Студенты должны быть ознакомлены с результата тестирования, они должны быть допущены к просмотру выполненных работ и имеют право на апелляцию.

Наиболее распространенными видами тестовых заданий являются тесты-определители, составленные по принципу вопрос – ответ. Сложность данного типа тестового задания зависит, от количества указанных ответов: два, три и т. д.

Заведующий кафедрой  Н.В. Святова