

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шарифуллин Рамиль Анварович

Должность: Директор Казачьего филиала

Дата подписания: 17.09.2024 14:38:12

Уникальный программный ключ:

65fd6cbdf7eae29c01b701aabc1fbc13d72d7bd0b08b122e44091c482448eba9

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

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура и спорт**

Набор 2024 г.

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки: Государственно-правовой/Гражданско-правовой/ Уголовно-правовой/ Международно-правовой

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС

Разработчик: Ромашов А.А., к.п.н., доц.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
(протокол № 8 «22» 04.2024 г.).

Рабочая программа актуализирована и одобрена на заседании УМС
(протокол № 7 «26» 04.2024 г.).

Зав. кафедрой к.п.н., доц., Ромашов А.А.

(подпись)

Москва, 2024

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

| Краткое содержание изменения | Дата и номер протокола заседания кафедры |
|---|---|
| Актуализация Карты обеспеченности литературой | 1. Заседание кафедры общеобразовательных дисциплин КФ РГУП от 05.06.2024 г. Протокол № 10 |

Актуализация выполнена: Святова Н.В., к.б.н., доц.
_____ «05» июня 2024 г.

подпись

Зав. кафедрой Святова Н.В., к.б.н., доц.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____ «05» июня 2024 г.

подпись

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины (модуля)
Физическая культура и спорт
для набора 2022 года на 2022-2023 уч.г.

| Краткое содержание изменения | Дата и номер протокола заседания кафедры |
|---|--|
| Внесены изменения в ФОС в нормативы по оценке двигательной подготовленности, включены новые нормативы в тесте «Прыжок в длину с места». В рабочей программе уточнено содержание раздела «Атлетическая гимнастика» | 19.04.2022 №8 |

Актуализация выполнена: Ромашов А.А., к.п.н., доц.
_____ «19» апреля 2022г.

подпись

Зав. кафедрой Ромашов А.А., к.п.н., доц.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____ «19» апреля 2022 г.

подпись

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины (модуля)
Физическая культура и спорт
для набора 2023 года на 2023-2024 уч.г.

| Краткое содержание изменения | Дата и номер протокола заседания кафедры |
|---|--|
| Внесены изменения в ФОС в нормативы по оценке двигательной подготовленности, включены новые нормативы в тесты «Бег 100 м» «Подтягивание на перекладине (Юноши) и вис на согнутых руках девушки» | 21.03.2023 №7 |

Актуализация выполнена: Ромашов А.А., к.п.н., доц.

_____ «21» марта 2023 г.

подпись

Зав. кафедрой Ромашов А.А., к.п.н., доц.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

_____ «21» марта 2023 г.

подпись

| | Наименование разделов | Стр. |
|----|--|-------------|
| | Аннотация рабочей программы | 4 |
| 1. | Цели и планируемые результаты изучения дисциплины (модуля) | 4 |
| 2. | Место дисциплины (модуля) в структуре ППСЗ/ОПОП | 4 |
| 3. | Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы | 5 |

| | | |
|----|--|----|
| 4. | Содержание дисциплины (модуля) | 6 |
| 5. | Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) | 8 |
| 6. | Материально-техническое обеспечение | 21 |
| 7. | Карта обеспеченности литературой | 22 |
| 8. | Фонд оценочных средств | 23 |

Оглавление

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

Разработчик: Ромашов А.А., к.п.н., доц.

| | |
|---|---|
| Цель изучения дисциплины | Содействие сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся, формирование их физической культуры, возможность с помощью большого арсенала физических упражнений и методов, поддерживать во время обучения и последующей трудовой деятельности высокую работоспособность. |
| Место дисциплины в структуре ОПОП | Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к разделу базовой части учебного плана. Изучается студентами 1 курса. |
| Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) | УК-7 |
| Содержание дисциплины (модуля) | Тема 1.1. Прикладная гимнастика Тема 1.2. Легкая атлетика Тема 1.3. Единоборства Тема 1.4. Атлетическая гимнастика Тема 1.5. Спортивные игры Тема 1.6. Самостоятельная работа |
| Общая трудоемкость дисциплины (модуля) | 72 часа (2 зачетные единицы) |
| Форма промежуточной аттестации | зачет |

1. Цели и планируемые результаты изучения дисциплины

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

Таблица 1

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

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

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к разделу базовой части учебного плана. Изучается студентами 1 курса.

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

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2
Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | |
|--|--------------|-----------|-----------------|-----------|
| | зач. ед. | Час. | по семестрам | |
| | | | 1 | 2 |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 2 | 72 | 36 | 36 |
| Контактная работа | | 70 | 34 | 36 |
| Самостоятельная работа под контролем преподавателя | | 2 | | |
| Занятия лекционного типа | | 4 | 4 | |
| Занятия семинарского типа | | | | |
| в том числе с практической подготовкой | | | 30 | 36 |
| Форма промежуточной аттестации | | | Зачет | Зачет |

4. Содержание дисциплины (модуля)

4.1. Текст рабочей программы по темам

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

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

прикладной гимнастики, легкой атлетики, единоборств, спортивных игр и атлетической гимнастики.

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

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

Темы дисциплины

Тема 1.1. Прикладная гимнастика

Тема 1.1.1. Научная организация труда (НОТ)

Тема 1.1.2 Профессионально важные психофизические качества и средства их формирования и развития

Тема 1.1.3 Организация самостоятельной двигательной активности в период учебы, отдыха, работы.

Тема 1.1.4. Физкульт минутки и физкульт паузы как средство повышения работоспособности

Тема 1.2. Легкая атлетика

Тема 1.3. Единоборства

Тема 1.2.1. Виды единоборств, основы элементов техники и тактики

Тема 1.2.2. Использование приемов единоборств для самообороны

Тема 1.2.3. Средства и методы общей и специальной физической подготовки в единоборствах

Тема 1.4. Атлетическая гимнастика

Тема 1.4.1. Основы анатомии и биомеханики

Тема 1.4.2. Базовые упражнения

Тема 1.5. Спортивные игры

Тема 1.5.1. Виды спортивных игр, правила

Тема 1.5.2. Изучение элементов техники спортивных игр, тренировочные матчи

Тема 1.6. Самостоятельная работа

Таблица 3

Тематический план

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины, тема | Код компетенции | Общая трудоемкость дисциплины | В том числе | | | | | Наименование оценочного средства |
|---|--|-----------------|-------------------------------|-------------------|--|--------------------------|---------------------------|-------------------------|--|
| | | | | Контактная работа | Самостоятельная работа по контролю преподавателя | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Практическая подготовка | |
| | | | | час | час | час | час | час | |
| 1 | Физическая культура, спорт, основные понятия, история возникновения, функции физической культуры, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка | УК-7 | 4 | 4 | 2 | 4 | | | Беседа, опрос, тестирование, выполнение тестовых заданий |
| 2 | Тема 1.1. Прикладная гимнастика | УК-7 | 10 | 10 | | | | 10 | тестирование, выполнение контрольных нормативов |
| 3 | Тема 1.2. Легкая атлетика | УК-7 | 14 | 14 | | | | 14 | тестирование, выполнение контрольных нормативов |
| 4 | Тема 1.3. Единоборства | УК-7 | 14 | 14 | | | | 14 | тестирование, выполнение контрольных нормативов |
| 5 | Тема 1.4. Атлетическая гимнастика | УК-7 | 14 | 14 | | | | 14 | тестирование, выполнение контрольных нормативов |
| 6 | Тема 1.5. Спортивные | УК-7 | 14 | 14 | | | | 14 | тестирование, выполнение |

| | | | | | | | | |
|-------|--|----|----|---|--|--|----|------------------------|
| игры | | | | | | | | контрольных нормативов |
| ВСЕГО | | 72 | 70 | 2 | | | 66 | |

4.3. Самостоятельное изучение обучающимися разделов дисциплины

Таблица 4
Очная форма обучения

| № раздела (темы) дисциплины | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы самоконтроля | 2 |

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Учебно-методические рекомендации по изучению дисциплины

Общие положения

Требования к студентам по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

- Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах, стадионах и на открытых спортооружениях для целого потока студентов: отдельно для юношей и девушек. На практические занятия все студенты приходят в спортивной обуви и спортивной форме. Студенты без спортивной формы к занятиям не допускаются.
- По результатам обязательного медицинского осмотра студенты подразделяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Занятия в этих группах различаются по величине нагрузки и ее интенсивности. Студентам, освобожденным от занятий по медицинским показаниям, необходимо немедленно представить медицинскую справку в мед. пункт РГУП (каб.207), а на следующее по расписанию занятие представить справку об освобождении преподавателю по дисциплине «Физическая культура и спорт».
- Занятия проводятся групповым поточным методом. На первых трех занятиях и на последних трех занятиях семестра студенты тестируются по различным показателям физической подготовленности. Результаты тестирования оцениваются по

специальной шкале оценок и учитываются при расчете рейтинга. Студенты, **не прошедшие** тестирование в рамках расписания, получают оценку **ноль**.

- Студенты, пропустившие занятия без уважительных причин, обязаны **отработать** пропущенные занятия с другими группами. Студенты, пропустившие более трех занятий, к зачету не допускаются.
- Студентам, желающим заниматься в секциях по различным видам спорта, необходимо согласовать **лично с преподавателем** график своих тренировок и возможность заменять обязательные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» секционными. Они **не освобождаются** от обязательного тестирования в установленное расписанием время.
- Студенты, не приступившие к занятиям в течение месяца, не аттестуются и представляются к отчислению.
- Зачеты по дисциплине «Физическая культура и спорт» сдаются каждый семестр. Студент, не явившийся на зачет в рамках утвержденного расписания, автоматически получают незачет.
- Студенты, посетившие все занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и сдавшие нормативы, получают зачет автоматически.
- Студенты, освобожденные от занятий и не посещающие их, на зачете сдают теоретические разделы предмета в письменном виде, при этом получают минимальный рейтинг.

Лекционные занятия

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

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

В ходе лекционных занятий используется аудиторный фонд Университета.

Практические занятия

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

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

Общие положения

К формам самостоятельной работы студентов относятся:

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

5.2.1 Учебно-методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами по освоению дисциплины

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов организовано в соответствии с Положением от 03 апреля 2017 года «*О порядке проведения занятий по физической культуре и спорту по программам высшего образования, при очно-заочной и заочной формах обучения, по программам среднего профессионального образования, при сочетании различных форм обучения, при реализации образовательной*

программы с применением исключительно электронного обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет правосудия»

Порядок проведения занятий по физической культуре и спорту при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

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

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

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

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной, первой и второй специальной медицинской группе, получают зачет по результатам проверки освоения теоретической части программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», посредством написания рефератов, собеседования, ответов на контрольные вопросы.

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

1. Общие требования охраны труда

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

1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения,

расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

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

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

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

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

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

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

2. Требования охраны труда перед началом занятий

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

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

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

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

3. Требования охраны труда во время занятий

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

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

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

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

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные

интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

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

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

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

ИНСТРУКЦИЯ

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

1. Общие требования охраны труда

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

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

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

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- столкновение по дорожке во время бега;
- выполнение упражнений без разминки.

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

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

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

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

2. Требования охраны труда перед началом занятий

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

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

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

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

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Во избежание столкновения, пересекать беговые дорожки как проезжую часть, т.к. по ним могут бежать другие занимающиеся.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

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

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

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

1. Общие требования охраны труда

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

2. Требования охраны труда перед началом занятий

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

3. Требования охраны труда во время занятий

- 3.1.Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. I
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

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

1. Общие требования охраны труда

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

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

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

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во

- время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C;
 - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
 - проведение соревнований без разминки.

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

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

1.6. В каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

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

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

1.9. Организаторы соревнований обеспечивают присутствие медицинского персонала на соревнованиях.

2. Требования охраны труда перед началом соревнований

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

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

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

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

2.5. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время соревнований

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

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

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

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

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

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

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

5. Требования охраны труда по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

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

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

ИОТ - 07-2010

1. Общие требования охраны труда

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

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

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

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

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

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

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

1.6. Преподаватель, тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной

безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

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

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

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

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

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1.Тщательно проветрить тренажерный зал.

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

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

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

3. Требования охраны труда во время занятий

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

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

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

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

3.5.Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1.При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

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

4.3.При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

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

5.3. Информационное обеспечение изучения дисциплины

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

Основная и дополнительная литература указана в Карте обеспеченности литературой

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, бассейна и открытого стадиона.

Оборудование учебного кабинета: Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи – (1 мяч на двух занимающихся), скакалки, ракетки для бадминтона и воланы, секундомеры, свистки, медицинболы, гантели. Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, аудиоколонки.

| №п/п | Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Реквизиты подтверждающего документа |
|------|---|---|--|
| | Физическая культура и спорт | Спортивный комплекс (г. Москва, ул. Стромынка , д. 4 стр. 1) | Договор от 18/з от 17.09.2018 |
| | | Зал спортивный универсальный со специальным оборудованием и инвентарем (г. Москва, Балаклавский пр-т, д. 33, стр. 2) | Договоры : №20/А от 19.04.2015 №56/А от 30.11.2015 №75 от 01.02.2016 №37/С от 13.09.2016 №48/С от 08.02.2017 №144 от 28.03.2017 №14/С от 06.09.2018 № б/н от 21.01.2019 №К-57 от 17.09.2021 |

Карта обеспеченности литературой

Кафедра Общеобразовательных дисциплин

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

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Курс: 1

| 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. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545163 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/fizicheska-ya-kultura-545163 | |
| 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, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543971 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-543971 | |
| Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536113 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/fizicheska-ya-kultura-536113 | |
| Дополнительная литература | | |
| <i>Стриханов, М. Н.</i> Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/fizicheska-ya-kultura-i-sport-v-vuzah-540376 | |

| | | |
|---|--|--|
| <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, 2024. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544108 (дата обращения: 27.05.2024).</p> | <p>https://urait.ru/book/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury-544108</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, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544542 (дата обращения: 27.05.2024).</p> | <p>https://urait.ru/book/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-kompleksnoy-reabilitacii-lic-s-otkloneniymi-v-sostoyanii-zdorovya-544542</p> | |
| <p>Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539639 (дата обращения: 27.05.2024).</p> | <p>https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-539639</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: 27.05.2024).</p> | <p>https://urait.ru/bcode/488328</p> | |

Зав. библиотекой _____



Зав. кафедрой _____

8. Фонд оценочных средств

8.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине **Физическая культура и спорт**

| № п/п | Раздел дисциплины, тема | Код компетенции | Наименование оценочного средства |
|-------|-------------------------|-----------------|---|
| 1. | Прикладная гимнастика | УК-7 | Тестирование, выполнение контрольных нормативов |
| 2. | Легкая атлетика | УК-7 | Тестирование, выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Единоборства | УК-7 | Тестирование, выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Атлетическая гимнастика | УК-7 | Тестирование, выполнение контрольных нормативов |
| 5. | Спортивные игры | УК-7 | Тестирование, выполнение контрольных нормативов |

**Фонд оценочных средств
Тестовые задания
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки (специальность) 40.03.01 Юриспруденция

Форма обучения: очная, очно-заочная

Содержание банка тестовых заданий

V1: «Физическая культура и спорт»

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

I:

S: Какие виды единоборств наиболее подходят для самообороны?

- : фехтование
- : армрестлинг
- +: бокс
- +: боевое самбо

I:

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

- : лечь на спину
- : убежать
- +: заблокировать руку нападающего отбивом
- +: уйти с линии атаки

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

I:

S: Какое испытание не входит в программу ГТО для мужчин 18-29 лет?

- : бег 3 км
- +: стрельба из лука на дистанции 10 м
- : подтягивание из виса на высокой перекладине
- : рывок гири 16 кг.

I:

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

- +: 1-2
- : 5-7
- : 10-15
- : 4-6

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

I:

S: Укажите длительность разминки для спортивных игр?

- +: 15 минут
- : 5 минут
- : 20 минут
- : 10 минут

I:

S: Что не является физическим качеством человека?

- : сила
- : скорость

-: выносливость

+: упорство

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

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

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

Уровень физической подготовленности студентов определяется по пяти тестам, оценивающим важнейшие физические качества: быстроту, силу, ловкость и координацию, выносливость. Результат в каждом испытании оценивается по пятибалльной системе, а общий уровень подготовленности студента оценивается по сумме баллов (от 0 до 25). Оценочные критерии рассчитывались по результатам статистического анализа уровня физической подготовленности студентов РГУП.

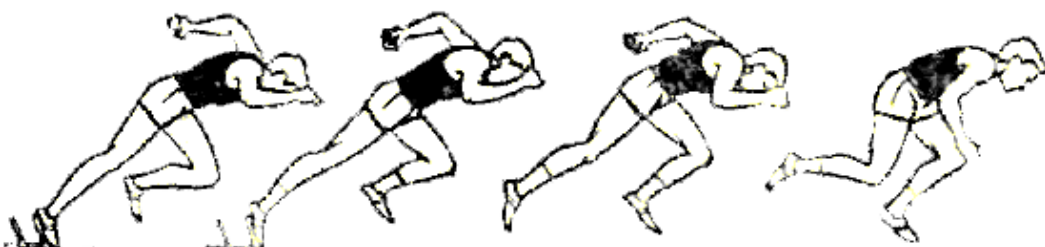
1 тест: Бег 100 м

| | |
|-----------------|-----------------|
| 100 м. девушки | 100 м. юноши |
| 17.2 – 5 баллов | 14.2 – 5 баллов |
| 18.0 – 4 балла | 15.0 – 4 балла |
| 19.0 – 3 балла | 15.5 – 3 балла |

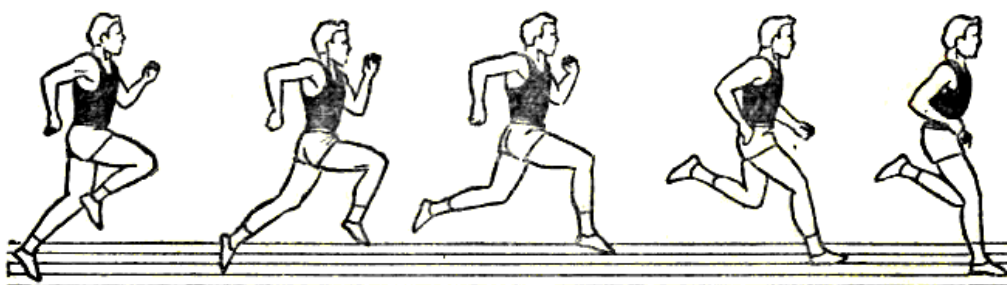
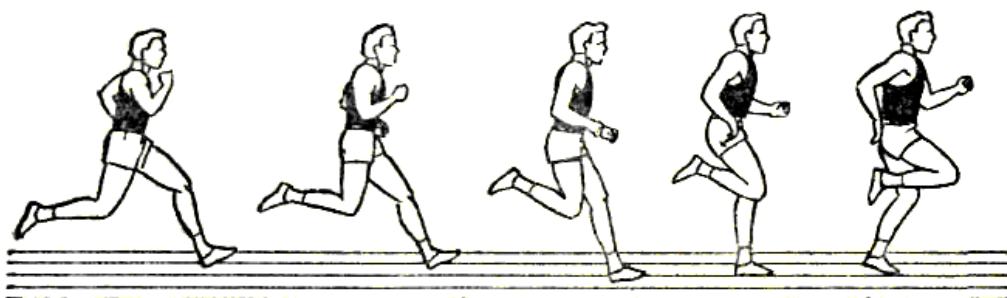
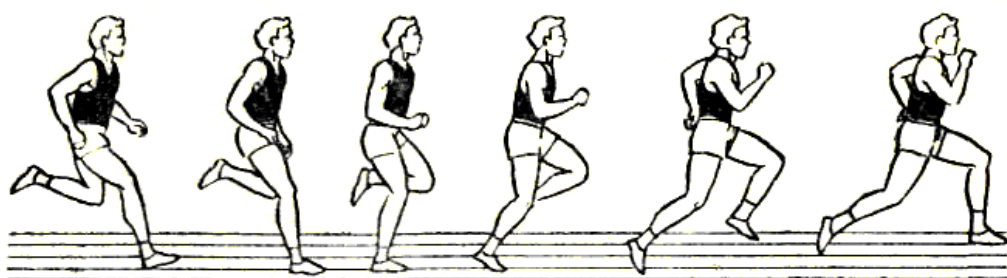
Бег на 100 м осуществляется со старта, в соответствии с правилами по легкой атлетике.



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



Начало бега по команде «Марш!»



Техника бега по дистанции 100 м

2 тест: Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места девушки

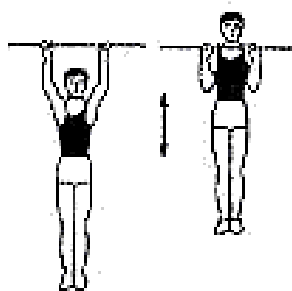
Прыжок в длину с места юноши

| | |
|---------|---------|
| 175 – 5 | 210 – 5 |
| 165 – 4 | 200 – 4 |
| 160 – 3 | 195 – 3 |

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

3 тест: Подтягивание на перекладине (юноши) и вис на согнутых руках (девушки)

| Подтягивание на перекладине (Количество раз) юноши | Вис на согнутых (90°) руках (Количество секунд) девушки | Оценка в баллах |
|--|--|-----------------|
| 12 | 40 | 5 |
| 10 | 30 | 4 |
| 8 | 20 | 3 |
| 6 | 10 | 2 |
| 4 | 5 | 1 |



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

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

4 тест: Прыжки со скакалкой

| Прыжки со скакалкой за одну минуту (Количество раз) юноши | Прыжки со скакалкой за одну минуту (Количество раз) девушки | Оценка в баллах |
|---|---|-----------------|
| | | |

| | | |
|-----|-----|---|
| 150 | 150 | 5 |
| 140 | 140 | 4 |
| 130 | 130 | 3 |
| 120 | 120 | 2 |
| 100 | 100 | 1 |

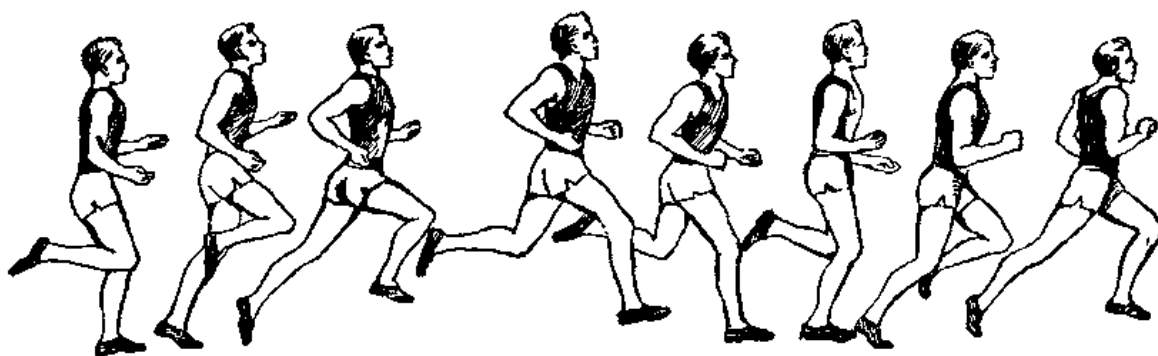


Прыжки со скакалкой выполняются на максимальное количество прыжков (считается количество прокручиваний скакалки, на одно прокручивание – один прыжок) в течение одной минуты.

5 тест: Бег 1000 м

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

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



Техника бега по дистанции 1000 м

Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Уровень физической подготовленности студентов оценивается по сумме баллов, полученных в ходе тестирований, проводимых в начале учебного года и в конце учебного года.

| | |
|---|------------------|
| Требования к результатам освоения дисциплины* | Оценка или зачет |
|---|------------------|

| | |
|-----------------------|----------------------------|
| 41 – 50 баллов | <i>Отлично</i> |
| 30 – 40 баллов | <i>Хорошо</i> |
| 19 – 29 баллов | <i>Удовлетворительно</i> |
| 9 – 18 баллов | <i>Зачтено</i> |
| 2 - 8 баллов | <i>Неудовлетворительно</i> |
| 0 -1 балл | <i>не зачтено</i> |

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

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

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам работы:

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

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

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

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

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

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

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

Примерные темы рефератов.

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