

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

Документ: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Информация о владельце:
ФИО: Шарифуллин Рамиль Анварович
Должность: Директор Казанского филиала
Дата подписания: 05.09.2024 18:42:06
Уникальный программный ключ:
65fd6cbdf7eae29c01b701aabc1fbc13d72d7bd0b08b122e44091c482448eba9

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Набор 2024 г.

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль: Управление недвижимостью

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС 38.03.02 Менеджмент

Разработчик (-и): Васенков Н.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин (Протокол заседания № 10 от 05.06.2024г.).

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

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ
 рабочей программы дисциплины (модуля)
Физическая культура и спорт

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
«Физическая культура и спорт»**

Автор-составитель: Мартыянов 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 «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть ОПОП высшего образования - программы бакалавриата по направлению 38.03.02 - «Менеджмент», является обязательной для изучения и позволяет студенту получить углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности или продолжения обучения в магистратуре. Дисциплина изучается студентами 1 курса очно-заочной формы обучения во втором семестре. Она базируется на знаниях студентов, полученных ими при изучении естественно-научных 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)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

	студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. 11. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.
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 «Физическая культура и спорт» 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 ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к числу дисциплин обязательной части ОПОП (Б.1.О.5.). Изучается на 1 курсе обучения.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» способствует повышению профессиональной подготовки студента в рамках специальности 38.03.02 «Менеджмент», поскольку формирует должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2.1

Очно-заочная форма обучения (на базе среднего профессионального образования)

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	по семестрам
			1
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2	72	72
Контактная работа	-	-	-
Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС	-	72	72
Занятия лекционного типа	-	-	-
Занятия семинарского типа	-	-	-

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	по семестрам
			1
в том числе с практической подготовкой (при наличии)	-	-	-
Форма промежуточной аттестации	-	-	зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Текст рабочей программы

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Основные понятия: Физическая культура и спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навык.

Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

Содержание: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной

сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Часть 1.

Основные понятия: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия.

Содержание: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Часть 2.

Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.

Содержание: Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок, значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

Содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. 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 8. 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 подготовлен-

ность, 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 9. 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 10. 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 11. 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.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал 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 использовать 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 подго-

товки 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, спор-

тивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достиганием 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 физического воспитания каждого вуза самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, плавание, 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 кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую 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

Очно-заочная 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.	час.	
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	6	6	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	8	8	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	4	4	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	4	4	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	4	4	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2	4	4	-	-	-	-	Тестирование 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							
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	4	4	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	4	4	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	4	4	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	4	4	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	4	4	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	22	22	-	-	-	-	Тестирование Реферат Вопросы для зачёта
ВСЕГО			72	72			-	-	-

4.3. Самостоятельное изучение обучающимися разделов дисциплины

Таблица 4.1

Очно-заочная форма обучения (на базе среднего профессионального образования)

№ темы дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоемкость в часах
Тема 1.	<p>Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Основные понятия: Физическая культура и спорт, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.</p> <p>Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	6
Тема 2.	<p>Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навык.</p> <p>Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	8
Тема 3.	<p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья</p> <p>Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.</p> <p>Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное</p>	4

	отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни, критерии эффективности здорового образа жизни.	
Тема 4.	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>Содержание: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.</p>	4
Тема 5.	<p>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Часть 1.</p> <p>Основные понятия: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия.</p> <p>Содержание: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Часть 2.</p> <p>Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.</p> <p>Содержание: Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок, значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p>	4
Тема 6.	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.</p> <p>Содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в за-</p>	4

	<p>висимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий участие в спортивных соревнованиях.</p>	
Тема 7.	<p>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. Ответственные 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>	4
Тема 8.	<p>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. 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.</p>	4
Тема 9.	<p>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 функцио-</p>	4

	нальных 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 10.	<p>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. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p>	4
Тема 11.	<p>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>	4
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	<p>Учебный материал 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 использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.</p> <p>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.</p> <p>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, со-</p>	22

циально-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 физического воспитания каждого вуза самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, плавание, 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 кафедрами физического воспитания 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 здо-

	ровья, 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.	
	ИТОГО:	72

4.4. Темы курсового проекта (курсовой работы)

Не предусмотрено

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

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

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и семинарские (практические) занятия.

Формы организации обучения: лекции, семинары, практикумы, консультации, контрольные работы. Работа студентов направляется программой дисциплины, минимальными требованиями по освоению тематики, методическими рекомендациями, заданиями к семинарам или практикумам, примерными темами рефератов. Лекции снабжают студентов начальной информацией и ориентируют на самостоятельную работу. Главной самостоятельной работой студентов является подготовка к семинарским или практическим занятиям.

Программа изучения дисциплины предусматривает:

- сочетание теоретической и практической подготовки с преобладанием практики
- использование традиционных, активных и интерактивных методов обучения.

Лекции проводятся в форме диалога и направлены на разъяснение обучаемым основных понятий. Лекции снабжают студентов начальной информацией и ориентируют на самостоятельную работу.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

На семинарах студентам предлагается делать краткие сообщения (или доклады) по основным темам лекции. Студенты должны решать поставленные задачи и выполнять упражнения. Для подготовки сообщения достаточно учебной и справочной литературы. Соответственно, преподаватель, скорее всего, будет оценивать работу студентов дифференцированно в зависимости от того, как они усвоили теоретический материал, выполняли практические задания.

Практикумы могут проводиться, например, в виде учебных дискуссий. Преподаватель делает постановку задач для студентов и оценивает самостоятельную работу студентов над представленной аргументацией и оформлением результатов работы в виде решений, ответов на задания, конспектов, сообщений или рефератов. Из студентов, наблюдающих дискуссию, могут быть составлены группы поддержки той или иной позиции в рамках дискуссионной тематики; после представления эти группы собирают, изобретают и упорядочивают аргументы, а затем проводят самостоятельную дискуссию в продолжение той, что была представлена им как образец, пример или демонстрация.

Лекционные занятия (теоретический курс)

Используемые методы преподавания: лекционные занятия с использованием наглядных пособий и раздаточных материалов; метод «мозгового штурма», индивидуальные и групповые задания при проведении практических занятий.

Для более глубокого изучения предмета преподаватель предоставляет студентам информацию о возможности использования Интернет-ресурсов.

В процессе изложения данных тем следует обратить внимание на понимание

Семинарские (практические) занятия

При наличии академических задолженностей по практическим занятиям, связанных с их пропусками, преподаватель назначает студенту встречу в часы консультаций для опроса по пропущенной теме занятия.

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

Самостоятельная работа занимает одно из важнейших мест в системе подготовки специалистов и предусматривает несколько разновидностей деятельности: освоение теоретического материала по дополнительной литературе и источникам, подготовку к семинарским и индивидуальным занятиям.

В рамках самостоятельной работы активно используется методика подготовки письменных аналитических работ, составление различных видов таблиц, схем, написание рефератов.

В самостоятельной работе используется метод индивидуальных и групповых проектов, в процессе подготовки которых студенты приобретают коммуникативные умения, работая в различных группах, развивают умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, анализа, построение гипотез, развивают системное мышление.

При изучении курса «Физическая культура и спорт» используются следующие виды самостоятельной работы:

- предварительное ознакомление с программой курса;
 - изучение теоретических вопросов семинарской занятия, поиск и анализ информации по теме;
 - работа с дополнительной учебной, научной и справочной литературой;
 - работа со словарем, анализ языкового материала;
 - самостоятельный поиск и анализ лексического материала с последующим представлением его на занятие;
 - подготовка рефератов, сообщений для выступлений на практических занятиях;
 - подготовка докладов на научных кружках, круглых столах и конференциях.
- Контроль самостоятельной работы студентов проходит в форме защиты рефератов, выступления с докладами, презентации индивидуальных и групповых проектов.

5.3. Учебно-методические рекомендации для обучающихся по подготовке к семинарским занятиям

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 «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт»:

- 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 «Физическая культура и спорт»

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. Законспектированный материал необходимо регулярно прорабатывать и дополнять сведениями из других источников литературы, представленных не только в программе дисциплины, но и в периоди-

ческих 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 периодическую 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.

5.4. 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».

5.7. Информационное обеспечение освоения дисциплины (модуля)

Информационные ресурсы КФ ФГБОУВО РГУП

№ п/п	Наименование	Адрес в сети Интернет	Условия доступа
1.	ЭБС «ZNANIUM.COM»	https://znanium.com/ Основная коллекция Коллекция изд-ва Статут Юстицинформ Русское слово Просвещение	Зарегистрированному пользователю по логину и паролю
2.	ЭБС «ЮРАЙТ»	https://urait.ru/	Зарегистрированному пользователю по логину и паролю
3.	ЭБС «BOOK.ru»	https://www.book.ru/ коллекция издательства Перспектив Юридическая литература; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент	Зарегистрированному пользователю по логину и паролю
4.	East View Information Services	http://dlib.eastview.com/ Универсальная база данных периодики (электронные журналы)	Зарегистрированному пользователю по логину и паролю
5.	Электронная библиотека РГУП	http://biblioteka.raj.ru/MegaPro/Web	Зарегистрированному пользователю по логину и паролю
6.	Информационно-образовательный потенциал РГУП	http://op.raj.ru/ электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП	Зарегистрированному пользователю по логину и паролю
7.	Система электронного обучения «Фемида»	https://femida.raj.ru Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки	Зарегистрированному пользователю по логину и паролю
9.	Национальная Электронная Библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/	Читальный зал доступ с авторизированных рабочих мест
8.	Правовые системы	Гарант, Консультант	По ip-адресу в университете

6. Материально-техническое обеспечение

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

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации. Комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, акустической

системы, а также трибуны преподавателя, включающей персональный компьютер, конференц-микрофон, блок управления оборудованием. Преподаватель имеет возможность проводить лекции, практические занятия, презентации, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

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 38.03.02 Менеджмент (профиль «Управление недвижимостью») - 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;

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

№ 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.	Физическая культура и спорт	Спортивный зал №227	Скамейка-7 шт., 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.	
		Тренажерный зал	Беговая дорожка-1 шт., многофункциональный	

			силовой тренажер- 1 шт., спортивный коврик- 8 шт.		
--	--	--	---	--	--

Карта обеспеченности литературой

Кафедра Общеобразовательных дисциплин

Направление подготовки (специальность): 38.03.02 Менеджмент (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/fizicheskaya-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/fizicheskaya-kultura-536113	

Дополнительная литература

<p><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).</p>	<p>https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-540376</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, 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><i>Бегидова, Т. П.</i> 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-otkloniyami-v-sostoyanii-zdorovya-544542</p>	
<p><i>Бегидова, Т. П.</i> 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.	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
2.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета
12	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	УК-7 ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Тестирование Реферат Вопросы для зачета

8.2.Оценочные средства

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	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки 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)³VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

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 (ко- личество 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 гимнастиче- ской скамье (ни- же уровня ска- мьи-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 спор- тивного 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 пересе- ченной местно- сти*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м	Без учета	Без учета вре-	0.42	Без учета	Без учета вре-	0.43

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.

	(мин, с)	времени	мени		времени	мени	
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 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.

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		

Заведующий кафедрой  / Н.В. Святова

Темы рефератов
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ 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 че-	УК-7 ИУК-7.1; ИУК-7.2; ИУК-7.3

	ловека.	
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
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.	10 и менее баллов – неудовлетворительно

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, желательнее 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 пишутся 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
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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 вдохов в мин
- : б) 12-15 вдохов в мин
- : в) 14-18 вдохов в мин
- : г) 17-20 вдохов 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 тугй 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) закаливающими 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 часо

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: Паролимпийские 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) коррективная физическая подготовка 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 запускианию 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

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

**Вопросы для подготовки к зачету
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
7. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
8. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Функциональные системы организма.
11. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
12. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
13. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
14. Биологические ритмы и работоспособность.
15. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
16. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
17. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
18. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
19. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
20. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности, образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
21. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени; эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат, вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

22. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
23. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
24. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
25. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
26. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика, способы регуляции образа жизни.
27. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизической саморегуляции.
28. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам.
29. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
30. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
31. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
32. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
33. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
34. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
35. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
36. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
37. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
38. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
39. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
40. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
41. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
42. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

43. Методические принципы физического воспитания. Принцип состязательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

44. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

45. Этапы обучения движениям. Первый этап-ознакомление, первоначальное разучивание движения. Формирование двигательного умения. Третий этап-достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

46. Воспитание физических качеств.

47. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движения), гибкости.

48. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

49. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.)

50. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

51. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

52. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическим показателям. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.

53. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

54. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность, формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

55. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

56. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели.

57. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

58. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

59. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

60. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

61. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

62. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

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

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

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Билет № 1

1. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Заведующий кафедрой _____ / Н.В. Святова