

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шарифов Рамзанов Рамиль

Должность: Директор Казанского филиала

Дата подписания: 05.09.2024 18:25:49

Уникальный программный ключ:

65fd6cbdf7eae29c01b701aabc1fbc13d72d7bd0b08b122e44091c482448eba9

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

Казанский филиал

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность среднего профессионального образования
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)»

Базовой подготовки

Форма обучения

Очная


Для набора 2024 г

Казань, 2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)».

Авторы программы:

Валиев Ринат Маратович, старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП»


_____ Валиев Р.М.

Мартьянов Олег Петрович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент


_____ Мартьянов О.П.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин (Протокол заседания № 10 от 05.06.2024г.).

Зав. кафедрой ООД  _____ Н.В. Святова

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Паспорт программы общеобразовательной учебной дисциплины**
 - 1.1. Область применения программы
 - 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена
 - 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
 - 1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины
 - 1.5. Количество часов, отведённое на освоение программы общеобразовательной дисциплины
- 2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины**
 - 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
 - 2.2. Тематический план учебной дисциплины
 - 2.3. Содержание учебной дисциплины
- 3. Условия реализации программы учебной дисциплины**
 - 3.1. Образовательные технологии
 - 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
 - 3.3. Информационное обеспечение обучения
 - 3.4. Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

1. Паспорт программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы Университета в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. (ОГСЭ.Б.5)

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
4. Воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимуществах с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Дисциплина предполагает формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическая культура: вводное занятие;
- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

Теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 150 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

На базе основного общего образования

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 150 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 150 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | |
| практические занятия | 150 |
| контрольные работы | |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |
| в том числе: | |
| (самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено) | |

| | |
|---|-------------------|
| Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.). | |
| Форма промежуточной аттестации по дисциплине | Зачет. Диф. зачет |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

На базе основного общего образования

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| <i>Второй год обучения</i> | | | |
| Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры | | | |
| Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала: 1. Основы знаний о физиологических механизмах мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. 2. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 4. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. 5. Здоровый образ жизни и особенности физически тренированного организма. | 14 | 2,3 |
| | Лабораторные работы | – | |
| | Практические занятия | 14 | |
| | Контрольные работы | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.2. Развитие и совершенствование | Содержание учебного материала: | 18 | 2,3 |

| | | | |
|--|---|----|-----|
| основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | 1. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности и для прохождения воинской службы. | | |
| | 2. Силовые способности и методика их совершенствования. | | |
| | 3. Скоростные способности и методика их совершенствования. | | |
| | 4. Выносливость и методика её развития. | | |
| | 5. Гибкость и методика её совершенствования. | | |
| | 6. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. | | |
| | 7. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. | | |
| | Лабораторные работы | – | |
| | Практические занятия | 18 | |
| | Контрольные работы | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | Содержание учебного материала: 1. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. | 16 | 2,3 |
| | 2. Методика и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). 3. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. | | |
| | Лабораторные работы | – | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----|
| | Практические занятия | 16 | |
| | Контрольные работы | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки | Содержание учебного материала: 1. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. 2. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости 3. Техника безопасности и самоконтроль на занятиях по физической культуре. | 18 | 2,3 |
| | Лабораторные работы | – | |
| | Практические занятия | 18 | |
| | Контрольные работы | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 0 | |
| Итого | | 66 | |
| Третий год обучения | | | |
| Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | | | |
| Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | Содержание учебного материала: 1. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. 2. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. 3. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. 4. Физиологические механизмы использования | 26 | 2,3 |

| | | | |
|--|--|----|-----|
| | средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. | | |
| | Лабораторные работы | – | |
| | Практические занятия | 26 | |
| | Контрольные работы | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков | Содержание учебного материала: 1. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. 2. Система студенческих спортивных соревнований. | 24 | 2,3 |
| | Лабораторные работы | – | |
| | Практические занятия | 24 | |
| | Контрольные работы | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки | Содержание учебного материала: 1. Методические основы производственной физической культуры. 2. Производственная гимнастика. | 16 | 2,3 |
| | Лабораторные работы | – | |
| | Практические занятия | 16 | |
| | Контрольные работы | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях | Содержание учебного материала: 1. Подготовка граждан к защите Отечества. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 3. Особенности организации физической подготовки девушек. | 18 | 2,3 |

| | | | |
|--|------------------------------------|------------|--|
| | Лабораторные работы | – | |
| | Практические занятия | 18 | |
| | Контрольные работы | – | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i> | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i> | | | |
| Всего | | 150 | |

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. При реализации различных видов учебной работы в рамках данного курса используются следующие образовательные технологии, включающие пассивные, активные и интерактивные формы проведения занятий.

1. Технологии традиционного обучения:

–Практические занятия – практические занятия – метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у студентов умений и навыков применения знаний;

–Самостоятельная работа – вид деятельности обучающихся, основанный на самостоятельной подготовке к занятиям, тестированию, групповым дискуссиям, выполнении индивидуальных домашних заданий, написании рефератов.

2. Интерактивные технологии обучения:

–Работа в группах – вид учебного занятия, предполагающее самостоятельную работу обучающихся под контролем преподавателя, предварительно объединенных в несколько микрогрупп;

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)» реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: игровых форм проведения занятий, психологических и иных тренингов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

Активные и интерактивные образовательные технологии,
используемые в аудиторных занятиях

| Семестр | Вид занятия | Используемые активные и интерактивные образовательные технологии |
|---------------------|-------------|---|
| 3,4,5,6,7,8 семестр | ПР | Упражнения для определения физической подготовленности студентов; Игровая форма занятий по видам спорта. |

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: Разметка спортивных площадок.

Технические средства обучения: Спортивное оборудование и инвентарь.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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 Статус 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 Перспектива 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 |

3.4. Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины

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».

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>Усвоенные знания</p> <ul style="list-style-type: none"> –О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; –Основы здорового образа жизни <p>Освоенные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> –Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <p>Реферат. Тестирование</p> |

| Результаты обучения (освоенные компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|-------------------------------------|
| <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> | <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> | <p>Реферат. Тестирование</p> |
| <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> | <p>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p> | <p>Реферат. Тестирование</p> |

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 среднего профессионального образования – программе среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)» –
срок обучения 2 года 10 месяцев

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;
420061, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Н. Ершова, д.7;
420073, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Аделя Кутуя, д. 4 А

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 учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы | Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений для реализации образовательной программы |
|----------|--|--|---|
| 1 | Физическая культура (б) | Спортивный зал № 227 | Скамейки, шведская стенка-4 шт., шкаф- 24 шт., ворота-2 шт., турник-2 шт., баскетбольное кольцо-6 шт., баскетбольная сетка-6 шт., волейбольная сетка-1 шт., таймер-1 шт., стойка бадминтона-1 шт., огнетушитель-2 шт. |

Карта обеспеченности литературой

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Направление подготовки (специальность): 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Дисциплина: Физическая культура

Курс: 2, 3

| 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 | | |
| Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-535163 | |
| Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-545162 | |
| Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556261 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/samostoyatel-naya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-556261 | |
| Дополнительная литература | | |
| Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536838 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-536838 | |
| Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543184 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-543184 | |

| | | |
|--|---|--|
| Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542547 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/osnovy-vrachebnogo-kontrolya-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-542547 | |
| Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539702 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-539702 | |
| Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539518 (дата обращения: 27.05.2024). | https://urait.ru/book/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-539518 | |

Зав. библиотекой




кафедрой

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

| Дата | Раздел | Изменения | Комментарии |
|------|--------|-----------|-------------|
| | | | |

Рабочая программа разработана

Авторы программы:

Валиев Ринат Маратович, старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП»



Валиев Р.М.

Мартьянов Олег Петрович, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин КФ ФГБОУВО «РГУП», кандидат биологических наук, доцент



Мартьянов О.П.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»
Казанский филиал**

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)»
Базовой подготовки

**Учебно-методический комплекс по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости
(промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины)**

Для набора 2024 г.

Казань, 2024

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

Казанский филиал

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|-------|--|---|----------------------------------|
| 1. | Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | ОК 6. ОК 7. | Реферат. Тестирование |
| 2. | Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | ОК 6. ОК 7. | Реферат. Тестирование |
| 3. | Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | ОК 6. ОК 7. | Реферат. Тестирование |
| 4. | Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки | ОК 6. ОК 7. | Реферат. Тестирование |
| 5. | Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | ОК 6. ОК 7. | Реферат. Тестирование |
| 6. | Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков | ОК 6. ОК 7. | Реферат. Тестирование |
| 7. | Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки | ОК 6. ОК 7. | Реферат. Тестирование |
| 8. | Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях | ОК 6. ОК 7. | Реферат. Тестирование |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»
Казанский филиал

Кафедра общеобразовательных дисциплин

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

2. Вопросы:

1. Физическая культура и её роль в обществе.
2. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
3. Значимость физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
4. Признаки усталости и утомления, их причины и профилактика.
5. Физическое воспитание как часть физической культуры.
6. Понятие «здоровье». Критерии его оценки.
7. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
8. Здоровый образ жизни и его составляющие. Оцените свое здоровье.
9. Что вы понимаете под тестированием физического развития и физической подготовленности студентов.
10. Раскройте понятие «осанка». Виды нарушения осанки. Специальные упражнения на формирование правильной осанки.
11. Уровни освоения двигательных действий.
12. Принципы физического воспитания студентов.
13. Физическое развитие (определение, характеристика).
14. Раскройте содержание понятия «физическая культура личности».
15. Основные принципы здоровья студентов.
16. Формы занятий физическими упражнениями (урочная, неурочная).
17. На какие группы делятся студенты по медицинским показателям для занятия физическими упражнениями.
18. Меры безопасности на занятиях физической культурой и профилактика травматизма.
19. Оптимальная двигательная активность. Её воздействие на здоровье и работоспособность.

20. Дневник самоконтроля занимающегося физической культурой и спортом.
Для чего он нужен?

21. Методы определения физического развития и физической подготовленности студента.

22. Особенности самостоятельных занятий физической культурой.

23. Общефизическая подготовка, её цели и задачи.

24. Олимпийские игры современности (особенности, символика).

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи.

26. Сущность, значение и принципы закаливания.

27. Раскройте понятие «Спорт». Виды спорта.

28. Методы диагностики функционального состояния организма.

29. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

30. Физические качества. Определения.

31. Классификация видов спорта.

32. Физическое качество сила. Определение, средства и методы развития.

33. Почему г. Казань считается спортивной столицей России?

34. Физическое качество выносливость. Определение, средства и методы развития.

35. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального утомления студентов.

36. Физическое качество ловкость. Определение, средства и методы развития.

37. Подготовка республики Татарстан к проведению Универсиады 2013 года.

38. Физическое качество быстрота. Определение, средства и методы развития.

39. Структура занятий физическими упражнениями.

40. Физическое качество гибкость. Определение, средства и методы развития.

41. Положение о проведении спортивных соревнований.

42. Участие спортсменов республики Татарстан на последних летних Олимпийских играх.

43. Основы обучения движениям.

44. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности (формы и содержание).

45. Характеристика, историческая справка летних и зимних Олимпийских игр.

46. Могут ли занятия физическими упражнениями или спортом отрицательно влиять на здоровье студентов.

47. Организм человека как биосистема.

48. Координационные способности человека. Средства их воспитания.

49. Древние Олимпийские игры. Содержание, историческая значимость для развития общества.

50. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

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 | Зачтено |

| | |
|--|------------|
| раскрывает смысл поставленного вопроса; владеет основными терминами и понятиями; способен применить теоретические знания к изучению конкретных ситуаций и практических вопросов. | |
| 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 |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»
Казанский филиал

Кафедра общеобразовательных дисциплин

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

2. Вопросы:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
11. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
12. Основные виды спортивных игр.
13. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
14. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
15. Развитие выносливости во время занятий спортом.
16. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
17. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
18. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

19. Лыжный спорт: перспективы развития.
20. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
21. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
23. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
24. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
25. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.
26. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
27. Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.
28. Основы законодательства в физической культуре и спорте.
29. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту .
30. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
31. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
32. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
33. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов. Гигиенические требования и средства восстановления.
34. качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
35. Информациология в физической культуре и спорту.
36. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта,
37. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
38. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов (ФИСУ).
39. Деятельность Международной федерации университетского спорта
40. Деятельность Олимпийского комитета России, спортивных федераций России.
41. Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта.
42. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.
43. Методики ускоренного обучения студентов плаванию способом брасс.
44. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.

45. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта,
46. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
47. Организация и проведение спортивного праздника (вечера) в вузе.
48. Социальные функции физической культуры и спорта.
49. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
50. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
51. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
52. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
53. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
54. Организация здорового образа жизни студента.
55. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
56. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
57. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
58. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
59. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
60. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
61. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
62. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
63. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
64. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
65. Основные системы оздоровительной физической культуры.
66. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
67. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
68. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
69. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
70. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
71. Первая помощь при травмах.
72. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
73. Психологические особенности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
74. Формирование умственных, морально-волевых, психологических

75. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.

76. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

77. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

78. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

3. Критерии оценивания:

| Критерии | Оценка |
|--|---------------------|
| <p>Студент усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять практические задания. Требуемые общекультурные компетенции сформированы.</p> <p>Оценка «отлично» не ставится в случаях систематических пропусков студентом семинарских и лекционных занятий по неуважительным причинам, отсутствия активной работы на практических занятиях.</p> | Отлично |
| <p>Студент усвоил основную и знаком с дополнительной литературой; демонстрирует знание программного материала, умение выполнять практические задания; правильно, но не всегда точно и аргументированно излагает материал.</p> <p>Требуемые общекультурные компетенции в целом сформированы.</p> <p>Оценка «хорошо» не ставится в случаях систематических пропусков студентом практических занятий по неуважительным причинам.</p> | Хорошо |
| <p>Студент усвоил основной программный материал в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии; в целом справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; знаком с основной литературой, рекомендованной программой; испытывает затруднения с использованием терминологии курса.</p> <p>Требуемые общекультурные компетенции формируются.</p> | Удовлетворительно |
| <p>Наблюдаются существенные пробелы в знаниях основного программного материала; допускаются принципиальные ошибки при изложении материала и выполнении предусмотренных программой заданий.</p> | Неудовлетворительно |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»
Казанский филиал

Кафедра общеобразовательных дисциплин

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

2. Перечень тем рефератов:

2 год обучения

Первый семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям.
12. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
13. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
14. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
15. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
16. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
17. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и

функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

18. Формы занятий физическими упражнениями.

19. Общая и моторная плотность занятия.

20. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

21. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

22. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

23. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

24. Гигиена самостоятельных занятий.

25. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

Второй семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. История олимпийских игр.

10. Современное Олимпийское движение.

11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

12. Универсиада 2013 года в Казани.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

14. История комплекса ГТО и БГТО.

15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни

студентов.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

3 год обучения

Первый семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

7. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

9. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

10. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.

11. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

12. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты

13. Характеристика и воспитание физических качеств.

14. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

15. Двигательная активность и физическое развитие человека.

16. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

17. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

18. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

19. Личная гигиена студента и ее составляющие.

20. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

21. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

22. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

23. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

24. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

25. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.

26. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.

27. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

28. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

Второй семестр

1. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

2. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

3. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

4. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.

5. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

6. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

7. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.

9. ППФП студентов во внеучебное время.

10. Система контроля за ППФП студентов.

11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.

14. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

15. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

16. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

17. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

18. Методика формирования силы.

19. Методика формирования ловкости.

20. Развитие координационных способностей.

21. Методика формирования выносливости.

22. Методика формирования скоростных качеств.

23. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

24. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

25. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм

и жизнедеятельность человека.

26. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.

27. Методика подбора средств ППФП студентов.

28. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

29. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

30. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

31. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

32. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»
Казанский филиал**

Кафедра общеобразовательных дисциплин

**ТЕСТЫ И УПРАЖНЕНИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

2. Тестовые задания и упражнения

2 год обучения

Первый семестр

| Оценка | Лёгкая атлетика (1 модуль) | | | | Волейбол (2 модуль) | | | | ОФП (3 модуль) | | | | |
|--------|----------------------------|------|---|------|--|---|------|---|---------------------------|---------------------------|---|------|-----|
| | Челночный бег 6х9м (с) | | Скоростно-силовой тест по Абалакову (выпрыгивание вверх) (см) | | Поддача любым способом через сетку в левую и правую половину площадки 10 попыток | Приём-передача мяча в парах (количество раз каждым игроком) | | Подъём туловища из положения лёжа, руки к плечам, ноги согнутые за 1 мин. | Приседания за 1 мин (раз) | Приседания за 1 мин (раз) | Подъём туловища из положения лёжа, руки к плечам, ноги прямые | | |
| | юн. | дев. | юн. | дев. | | верх. | ниж. | | | | юн. | дев. | юн. |
| 5 | 13,0 | 16,1 | 66 | 46 | 8 | 20 | 17 | 16 | 12 | 45 | 70 | 60 | 46 |
| 4 | 13,8 | 16,6 | 60 | 42 | 6 | 17 | 14 | 14 | 10 | 42 | 65 | 55 | 41 |
| 3 | 14,8 | 17,2 | 55 | 38 | 5 | 14 | 12 | 12 | 8 | 40 | 55 | 45 | 35 |
| 2 | 15,7 | 17,7 | 50 | 36 | 4 | 12 | 9 | 9 | 6 | 38 | 50 | 40 | 30 |
| 1 | 16,7 | 18,3 | 40 | 34 | 3 | 10 | 7 | 6 | 3 | 35 | 45 | 35 | 24 |

Второй семестр

| Оценка | Баскетбол (4 модуль) | | | | ОФП (5 модуль) | | | | Легкая атлетика (6 модуль) | | | | | |
|--------|-----------------------------------|------|---|------|--|----------------------------------|---|---------------|----------------------------|-------------------|-----------------------------|------|-----|------|
| | Ведение мяча 12м вокруг 3-х стоек | | Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска из 10 раз | | Сгиб. и разгиб. рук в упоре на брусьях | Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа | Тест на физическую работоспособность ИГСТ (восхождение на ступеньку 4 мин.) | Бег 100 м (с) | Бег 500 м (мин.) | Бег 1000 м (мин.) | Прыжки в длину с места (см) | | | |
| | юн. | дев. | юн. | дев. | | | | | | | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 5 | 6,0 | 7,6 | 6 | 5 | 18 | 22 | 101 | 96 | 13,3 | 16,0 | 1,55 | 3,10 | 250 | 190 |
| 4 | 6,4 | 8,3 | 5 | 4 | 14 | 18 | 93 | 89 | 13,6 | 16,7 | 2,00 | 3,20 | 240 | 180 |
| 3 | 6,9 | 9,0 | 4 | 3 | 10 | 15 | 86 | 82 | 14,0 | 17,5 | 2,10 | 3,40 | 230 | 170 |
| 2 | 7,4 | 9,7 | 3 | 2 | 6 | 12 | 79 | 75 | 14,3 | 18,2 | 2,25 | 4,00 | 220 | 160 |
| 1 | 7,9 | 10,4 | 2 | 1 | 3 | 8 | 72 | 68 | 14,6 | 19,0 | 2,40 | 4,10 | 200 | 150 |

3 год обучения

Первый семестр

| Оценка | Лёгкая атлетика (1 модуль) | | | | Волейбол (2 модуль) | | | | | ОФП (3 модуль) | | | | |
|--------|----------------------------|------|---|-----|---|---|------|------|------|---|---------------------------|---------------------------|---|--|
| | Челночный бег 6х9м (с) | | Скоростно-силовой тест по Абалакову (выпрыгивание вверх) (см) | | Подача любым способом через сетку в левую и правую половину площадки 10 попыток | Приём-передача мяча в парах (количество раз каждым игроком) | | | | Подъём туловища из положения лёжа, руки к плечам, ноги согнутые за 1 мин. | Приседания за 1 мин (раз) | Приседания за 1 мин (раз) | Подъём туловища из положения лёжа, руки к плечам, ноги прямые | |
| | | | | | | верх. | | ниж. | | | | | | |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | |
| 5 | 13,0 | 16,1 | 66 | 46 | 8 | 17 | 14 | 12 | 9 | 50 | | 20 | | |
| 4 | 13,8 | 16,6 | 60 | 42 | 6 | 14 | 11 | 10 | 7 | 40 | По оценке препода. | 15 | По оценке препода. | |
| 3 | 14,8 | 17,2 | 55 | 38 | 5 | 12 | 9 | 8 | 5 | 30 | | 10 | | |
| 2 | 15,7 | 17,7 | 50 | 36 | 4 | 9 | 6 | 6 | 3 | 20 | | 6 | | |
| 1 | 16,7 | 18,3 | 40 | 34 | 3 | 7 | 4 | 4 | 2 | 10 | | 3 | | |

Второй семестр

| Оценка | Баскетбол (4 модуль) | | | | ОФП (5 модуль) | | | | | Легкая атлетика (6 модуль) | | | | | |
|--------|-----------------------------------|------|---|-----|--|----------------------------------|---|------|------|----------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|-----|------|
| | Ведение мяча 12м вокруг 3-х стоек | | Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска из 10 раз | | Сгиб. и разгиб. рук в упоре на брусьях | Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа | Тест на физическую работоспособность ИГСТ (восхождение на ступеньку 4 мин.) | | | Бег 100 м (с) | Бег 500 м (мин.) | Бег 1000 м (мин) | Прыжки в длину с места (см) | | |
| | | | | | | | юн. | дев. | юн. | | | | дев. | юн. | дев. |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 5 | 15,5 | 17,8 | 10 | 10 | 12 | 20 | 101 | 96 | 13,3 | 16,0 | 1.55 | 3.10 | 250 | 190 | |
| 4 | 16,5 | 18,5 | 9 | 8 | 9 | 15 | 93 | 89 | 13,6 | 16,7 | 2.00 | 3.20 | 240 | 180 | |
| 3 | 17,5 | 19,4 | 8 | 6 | 6 | 10 | 86 | 82 | 14,0 | 17,5 | 2.10 | 3.40 | 230 | 170 | |
| 2 | 18,5 | 20,2 | 7 | 5 | 4 | 7 | 79 | 75 | 14,3 | 18,2 | 2.25 | 4.00 | 220 | 160 | |
| 1 | 19,5 | 20,8 | 6 | 4 | 2 | 5 | 72 | 68 | 14,6 | 19,0 | 2.40 | 4.10 | 200 | 150 | |

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

*Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в баллах определяют преподаватели кафедры с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.