

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.06.2024 15:49:20  
Уникальный программный ключ:  
637517d24e103c3db032acf376139d988ec1c5bb2f5eb80e29abfed7f4798f447



**Образовательное частное учреждение высшего образования**  
**«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»**  
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

**ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Декан  
Юридического факультета  
\_\_\_\_\_/Ю.В.Старостина/  
«28» сентября 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**

**Укрупненная группа специальностей**  
**40.00.00 Юридические науки**

**Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция**  
**(уровень бакалавриат)**

**Направленность (профиль):**  
**«Общий»**

**Формы обучения: очная, очно-заочная**

**Москва 2024**

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт**». Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция (общий профиль) / Л.М.Ритер. – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова – 21 с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 N 1011 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.09.2020 N 59673)

Разработчики:

Старший преподаватель, Л.М.Ритер

Ответственный рецензент:

Курилкина Ольга Александровна, кандидат юридических наук, доцент, заведующий кафедрой отраслевых юридических дисциплин ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

*(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и истории государства и права 21.09.2023 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /д.ю.н., профессор В.В. Оксамытный/

Согласовано от Библиотеки \_\_\_\_\_ /О.Е. Стёпкина/

## РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи** дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| Код компетенции | Формулировка компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   |
|-----------------|--|---|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>ИУК 7.1.</b> Знает способы поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><b>ИУК 7.2.</b> Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><b>ИУК 7.3.</b> Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## РАЗДЕЛ 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Общая трудоемкость учебной дисциплины 2 з.е.

## РАЗДЕЛ 4. ОБЪЕМ (ТРУДОЕМКОСТЬ) ДИСЦИПЛИНЫ (ОБЩАЯ, ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ, ВИДАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)

## Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

### на очной форме обучения

| З.е.                | Итог<br>о | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа под руководством преподавателя | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация |
|---------------------|-----------|--------|----------------------|----------------------|----------|-------------------------|---|------------------------|------------------|------------------------------------|
| 1 семестр           |           |        |                      |                      |          |                         |   |                        |                  |                                    |
| 2                   | 72        | 4      |                      |                      | 30       |                         |   | 34                     |                  | 4<br>зачет                         |
| Всего по дисциплине |           |        |                      |                      |          |                         |   |                        |                  |                                    |
| 2                   | 72        | 4      | 0                    | 0                    | 30       | 0                       | 0   | 34                     | 0                | 4<br>зачет                         |

### на заочной форме обучения

| З.е.                | Итог<br>о | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа под руководством преподавателя | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация |
|---------------------|-----------|--------|----------------------|----------------------|----------|-------------------------|---|------------------------|------------------|------------------------------------|
| 1 семестр           |           |        |                      |                      |          |                         |   |                        |                  |                                    |
| 2                   | 72        | 2      |                      |                      | 14       |                         |   | 52                     |                  | 4<br>зачет                         |
| Всего по дисциплине |           |        |                      |                      |          |                         |   |                        |                  |                                    |
| 2                   | 72        | 2      | 0                    | 0                    | 14       | 0                       | 0   | 52                     |                  | 4<br>зачет                         |

### на очно-заочной форме обучения

| З.е.                | Итог<br>о | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа под руководством преподавателя | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация |
|---------------------|-----------|--------|----------------------|----------------------|----------|-------------------------|---|------------------------|------------------|------------------------------------|
| 1 семестр           |           |        |                      |                      |          |                         |   |                        |                  |                                    |
| 2                   | 72        | 2      |                      |                      | 14       |                         |   | 52                     |                  | 4<br>зачет                         |
| Всего по дисциплине |           |        |                      |                      |          |                         |   |                        |                  |                                    |

|   |    |   |  |   |    |   |   |    |   |            |
|---|----|---|--|---|----|---|---|----|---|------------|
| 2 | 72 | 2 |  | 0 | 18 | 0 | 0 | 52 | 0 | 4<br>зачет |
|---|----|---|--|---|----|---|---|----|---|------------|

**Тематический план дисциплины**

**очная форма обучения**

| Разделы/<br>темы   | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Семинары | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация | Всего часов |
|--|--------|----------------------|----------------------|----------|------------------------|------------------|------------------------------------|-------------|
| Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека   | 2      |                      |                      |          |                        |                  |                                    | 2           |
| Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка и развитие физических качеств человека  | 2      |                      |                      |          |                        |                  |                                    | 2           |
| Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы |        |                      | 66                   |          |                        |                  |                                    | 66          |
| Зачет  |        |                      |                      |          |                        |                  | 2                                  | 2           |
| Всего часов  | 4      | 0                    | 66                   | 0        | 0                      | 0                | 2                                  | 72          |



|  |   |  |   |  |  |    |   |    |
|--|---|--|---|--|--|----|---|----|
| Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительно е влияние физической культуры на организм человека  | 2 |  |   |  |  |    |   | 2  |
| Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка и развитие физических качеств человека  | 2 |  |   |  |  |    |   | 2  |
| Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы |   |  | 4 |  |  | 60 |   | 64 |
| Зачет  |   |  |   |  |  |    | 4 | 4  |
| Всего часов  | 4 |  | 4 |  |  | 60 | 4 | 72 |

### Структура и содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела\темы дисциплины  | Содержание раздела дисциплины   |
|-------|---|---|
| 1     | Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительно влияние физической культуры на организм человека | <p>Понятие здоровья. Оздоровительно влияние физической культуры на организм человека. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.</p> <p>Формирование физической культуры личности. Физическая культура и спорт в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>образ жизни и его составляющие.</p> <p>Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры и спорта в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.</p> <p>Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций.</p>   |
| 2 | <p>Тема 2. Физические качества</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p>  | <p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p> <p>Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.</p> |
| 3 | <p>Прикладная физическая культура на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение</p> | <p>Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ПФК, её цели, задачи, средства. Факторы определяющие конкретное содержание. Методика подбора средств, организация и формы проведения. Контроль за</p>  |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы | <p>эффективностью.</p> <p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) обучающихся по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы.</p> |
|--|--|--|

### **Занятия семинарского типа**

Общие рекомендации по подготовке к семинарским занятиям. При подготовке к работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний. Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия. Работа во время проведения занятия семинарского типа включает несколько моментов: а) консультирование обучающихся преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, б) самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

**Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья занятия проводятся в зависимости от медицинских рекомендаций (составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.д.).**

#### **Тема 1. Йога.**

Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Йога - одно из самых модных направлений в фитнесе, основы которого были заложены еще в Древней Индии. Йога помогает обрести внутреннюю гармонию через физическое совершенствование тела.

Учебно-тренировочные занятия по Йоге:

Упражнения в данной методике представляют собой асаны (позы), что выдерживаются определенное время. Они направлены на развитие силы, выносливости и гибкости, повышение уровня энергии, улучшение осанки и обмена веществ

#### **ТЕМА 2. ШЕЙПИНГ**

Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу включают комплекс простых и доступных упражнений, что благодаря последовательному воздействию на мышцы и многократному повторению способствуют улучшению фигуры – они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей. Если целью

тренировок является похудение, физические нагрузки применяются в комплексе со специальной диетой

#### **ТЕМА. ПИЛАТЕС.**

Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу:

Комплекс упражнений для любого уровня физической подготовки и не имеет противопоказаний. Его целью является создание здорового и подтянутого тела. В ходе тренировок хорошо прорабатываются мышцы живота, спины и малого таза. Систематические занятия укрепляют мышечный каркас, улучшают осанку, развивают пластику, грацию, силовую выносливость и гибкость суставов.

### **РАЗДЕЛ 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Наряду с чтением лекций и проведением семинарских занятий неотъемлемым элементом учебного процесса является *самостоятельная работа*. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для успешной подготовки и защиты выпускной работы бакалавра. Формы самостоятельной работы обучаемых могут быть разнообразными. Самостоятельная работа включает: изучение литературы, веб-ресурсов, оценку, обсуждение и рецензирование публикуемых статей; ответы на контрольные вопросы; решение задач; самотестирование. Выполнение всех видов самостоятельной работы увязывается с изучением конкретных тем.

#### **Самостоятельная работа**

| <b>Наименование разделов/тем</b>                    | <b>Виды занятий для самостоятельной работы</b>   |
|---|--|
| Тема 1. Йога.<br>Тема 2. Пилатес<br>Тема 3. Шейпинг | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.</li><li>2. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</li><li>3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.</li><li>4. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.</li><li>5. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</li><li>6. Составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</li><li>7. Применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.</li><li>8. Самостоятельное освоение</li></ol> |

| Наименование разделов/тем | Виды занятий для самостоятельной работы   |
|---------------------------|---|
|                           | <p>отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>9. Подбор упражнений для проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> <p>10. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля</p> |

### 5.1. Примерная тематика эссе<sup>1</sup>

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

<sup>1</sup> Перечень тем не является исчерпывающим. Обучающийся может выбрать иную тему по согласованию с преподавателем.

25. Развитие физических качеств у обучающихся.
26. Общая физическая подготовка.
27. Специальная физическая подготовка.
28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой и спортом.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
30. Цели и задачи спортивной подготовки.
31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта молодежи.
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
36. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
37. Адаптивная физическая культура. Виды и компоненты адаптивной физической культуры.
38. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях обучающихся.
39. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **5. 2. Примерная тематика рефератов для обучающихся, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре и спорту**

1. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием

различных режимов и условия обучения.

20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году.

21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

23. Методические принципы физического воспитания.

24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

25. Развитие физических качеств у обучающихся.

26. Общая физическая подготовка.

27. Специальная физическая подготовка.

28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.

30. Цели и задачи спортивной подготовки.

31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.

32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

34. Формы занятий физическими упражнениями.

35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

36. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

37. Биоритмы и их значение в жизни человека.

38. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.

39. Адаптивная физическая культура. Виды и компоненты адаптивной физической культуры.

40. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях обучающихся.

## **Раздел 6. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

### **6.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине**

В процессе освоения учебной дисциплины для оценивания сформированности требуемых компетенций используются оценочные материалы (фонды оценочных средств), представленные в таблице

| <b>Индикаторы компетенций в соответствии с основной образовательной программой</b>   | <b>Типовые вопросы и задания</b>              | <b>Примеры тестовых заданий</b>               |
|--|---|---|
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |   |   |
| ИУК-7.1.   | П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины | П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины |
| ИУК-7.2.   | П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины | П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины |

|          |   |   |
|----------|---|---|
| ИУК-7.3. | П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины | П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины |
|----------|---|---|

## 6.2. Типовые вопросы и задания

### Перечень вопросов

1. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
8. Проведение обучающимися тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.

### 6.3. Примерные тестовые задания

Полный банк тестовых заданий для проведения компьютерного тестирования находятся в электронной информационной образовательной среде и включает более 60 заданий из которых в случайном порядке формируется тест, состоящий из 20 заданий.

| Компетенции | Типовые вопросы и задания  |
|-------------|--|
| УК-7        | <p>1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:</p> <p>А) сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>Б) развитие физических качеств человека;</p> <p>В) поддержание высокой работоспособности людей.</p> <p>2. Что такое закаливание?</p> <p>А) переохлаждение или перегрев организма</p> <p>Б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям</p> <p>В) выполнение утренней гигиенической гимнастики</p> <p>3. Где больше проявляется физическая качество «сила»?</p> <p>А) лазанье по канату</p> <p>Б) синхронное плавание</p> <p>В) бег на короткие дистанции</p> <p>4. Самый быстрый способ плавания:</p> <p>А) кроль;</p> <p>Б) брасс;</p> <p>В) баттерфляй</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>5. Личная гигиена включает в себя:</p> <p>А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;</p> <p>Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;</p> <p>В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе</p> |
|--|---|

#### 6.4. Оценочные шкалы

##### 6.4.1. Оценивание текущего контроля

##### Тесты определения физической подготовки и шкала их оценивания

| Характеристика направленности тестов   | Женщины           |     |     |     |     | Мужчины |     |     |     |     |
|--|-------------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|  | Уровни достижений |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
|  | 5                 | 4   | 3   | 2   | 1   | 5       | 4   | 3   | 2   | 1   |
| <b>1. Силовой норматив:</b><br>Подтягивание (м),<br>отжимание из упора лежа (ж)                | 20                | 16  | 12  | 8   | 6   | 15      | 12  | 8   | 5   | 2   |
| <b>2. Скоростно-силовой норматив:</b><br>Прыжок в длину с места                                | 200               | 190 | 180 | 170 | 160 | 240     | 220 | 210 | 200 | 190 |
| <b>3. Гибкость:</b> наклон вперед, стоя на скамейке (сантиметры ниже уровня скамейки)          | 15                | 13  | 11  | 8   | 5   | 13      | 11  | 9   | 5   | 2   |
| <b>4. Норматив скоростной выносливости:</b><br>Прыжки на скакалке (кол-во раз в мин.)          | 180               | 170 | 160 | 150 | 140 | 180     | 170 | 160 | 150 | 140 |
| <b>5. Норматив силовой выносливости:</b><br>Сгибание туловища (ж),<br>отжимание (м) (за 30сек) | 25                | 23  | 21  | 19  | 15  | 30      | 28  | 26  | 24  | 22  |
| <b>6. Координация:</b><br>Проба Ромберга (за 30 сек)   |                   |     |     |     |     |         |     |     |     |     |
| <i>Зачет(3-5 уровень)\незачет(1-2 уровень)</i>   |                   |     |     |     |     |         |     |     |     |     |

**Примечание:** Тесты проводятся на всем протяжении изучения дисциплины - как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении; активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

#### Шкала оценивания реферата

| Оценка     | Критерии выставления оценки  |
|------------|--|
| Зачтено    | Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание темы, роль физкультуры, спорта и здорового образа жизни;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом;</li> <li>- уметь структурно, последовательно, достаточно полно излагать вопросы темы;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul> |
| Не зачтено | Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части темы;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении материала;</li> <li>- неумение строить ответ на вопрос, излагать материал, делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>   |

#### Шкала оценивания ответов на вопросы на зачете

| Оценка     | Критерии выставления оценки   |
|------------|---|
| Зачтено    | Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>   |
| Не зачтено | Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul> |

#### 6.4.4. Тестирование

##### Шкала оценивания

| Оценка              | Критерии выставления оценки                    |
|---------------------|--|
| Отлично             | Количество верных ответов в интервале: 71-100% |
| Хорошо              | Количество верных ответов в интервале: 56-70%  |
| Удовлетворительно   | Количество верных ответов в интервале: 41-55%  |
| Неудовлетворительно | Количество верных ответов в интервале: 0-40%   |
| Зачтено             | Количество верных ответов в интервале: 41-100% |
| Не зачтено          | Количество верных ответов в интервале: 0-40%   |



## 6.5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сформированных компетенций в соответствии с ООП

**Качество знаний** характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

**Умения**, как правило, формируются на практических занятиях. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося способности выполнить упражнения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

**Навыки** - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимся заданий, как правило, при выполнении упражнений индивидуально или в составе группы и т.д.

**Устный опрос** - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала.

**Тесты** - форма контроля, направленная на проверку владения навыками и умениями.

**Практические занятия** - выполнение заданий, упражнений. Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта, совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

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.

Практический учебный материал для **обучающихся-инвалидов и ЛОВЗ** разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический и методический разделы по тематике для самостоятельного освоения. В конце семестра эти обучающиеся выполняют письменную работу (реферат).

**Зачет** - процедура оценивания результатов, основанная на суммировании баллов, полученных обучающимся по итогам выполнения им всех видов тестов (контрольных мероприятий). Полученная балльная оценка переводится в недифференцированную оценку. Лица, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту сдают зачет в форме устного ответа на вопросы.

## Раздел 7. Методические указания для обучающихся по основанию дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университета. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа. С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

С этой целью: внимательно прочитайте материал предыдущей лекции; ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции; внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради; запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции; постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке; узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Самостоятельная работа. Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Подготовка к зачету, экзамену. К зачету, экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты. При подготовке к зачету обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала. При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

### **7.1. Требования к компетентностно-ориентированным заданиям для демонстрации выполнения профессиональных задач**

Компетентностно-ориентированное задание – это всегда практическое задание, выполнение которого нацелено на демонстрацию доказательств наличия у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, знаний, умений, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Компетентностно-ориентированные задания бывают разных видов:

- направленные на подготовку конкретного практико-ориентированного продукта (анализ документов, текстов, критика, разработка схем и др.);
- аналитического и диагностического характера, направленные на анализ различных аспектов и проблем;
- связанные с выполнением основных профессиональных функций (выполнение конкретных действий в рамках вида профессиональной деятельности, например, формулирование целей миссии, и т. п.).

## Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

### *Основная литература<sup>2</sup>*

Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни обучающихся [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ЭБС IPRsmart. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ЭБС IPRsmart — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

### *Дополнительная литература<sup>3</sup>*

Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — ЭБС IPRsmart. 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>

Бавыкина Л.А. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — ЭБС IPRsmart. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>

Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни обучающегося [Электронный ресурс] : учебное пособие / К.П. Бакешин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — ЭБС IPRsmart. — 978-5-9227-0619-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>

### *Нормативно-правовые акты*

Конституция РФ.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ;

Закон РФ «О безопасности»

Закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» № 68 – ФЗ от 21.12. 1994 г.

Закон РФ «О гражданской обороне» № 28 – ФЗ от 12.02.1998 г.

Федеральный закон от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации»

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

#### **Интернет-ресурсы**

Международная организация труда: <http://www.ilo.org>

#### **Информационно-справочные и поисковые системы**

СПС «Консультант Плюс» : <http://www.con-sultant.ru>

---

<sup>2</sup> Из ЭБС

<sup>3</sup> Из ЭБС

## **Современные профессиональные базы данных**

1. Профессиональная база данных по юриспруденции [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/>
2. Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://diss.rsl.ru/>
3. База данных судебных актов: <http://bdsa.minjust.ru>
5. Закон.ру - Социальная сеть юристов: <http://zakon.ru>
6. Портал Министерства Юстиции Российской Федерации «Нормативно-правовые акты в Российской Федерации»: <http://pravo-search.minjust.ru/bigs/login.jsp>
7. Всемирная организация здравоохранения: <http://www.who.ch/>

## **Лицензионное программное обеспечение**

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и ежегодно обновляется).

Microsoft Open Value Subscription для решений Education Solutions № Tr000544893 от 21.10.2020 MDE Windows, Microsoft Office и Office Web Apps. (срок действия до 01.11.2023).

Антивирусное программное обеспечение ESET NOD32 Antivirus Business Edition договор № ИС00-006348 от 14.10.2022 (срок действия до 13.10.2025).

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (Спецификация к Лицензионному договору 244/09/16-к от 15.09.2016, от 11.05.2022) (срок действия до 10.07.2023).

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 №ПРКТ-18281 (бессрочно).

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный оговор от 06.11.2015 №009/061115/003 (бессрочно).

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 08.11.2018 №Д-54792 (бессрочно).

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор об информационно поддержке от 26.12.2014, (бессрочно).

Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2022 г. №9489/22С (срок действия до 31.08.2024 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2022 от 12.01.2022 (срок действия до 27.01.2024).

## **Свободно распространяемое программное обеспечение**

Комплект онлайн сервисов GNU ImageManipulationProgram, свободно распространяемое программное обеспечение.

### ***Программное обеспечение отечественного производства:***

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (Спецификация к Лицензионному договору 244/09/16-к от 15.09.2016, от 11.05.2022) (срок действия до 10.07.2023).

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 №ПРКТ-18281 (бессрочно).

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный оговор от 06.11.2015 №009/061115/003 (бессрочно).

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 08.11.2018 №Д-54792 (бессрочно).

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор об информационно поддержке от 26.12.2014, (бессрочно).

Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2022 г. №9489/22С (срок действия до 31.08.2024 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2022 от 12.01.2022 (срок действия до 27.01.2024).

Сформирована компьютерная локальная сеть.

## **Раздел 9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для изучения учебной дисциплины в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя, доска аудиторная маркерная, наглядные плакаты); техническими средствами обучения (персональный компьютер – 1 шт., с выходом к сети «Интернет» и доступом в Электронную информационно-образовательную среду организации; мультимедийное оборудование (проектор – 1 шт., экран – 1 шт.).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа** оснащена специализированной мебелью (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя, доска аудиторная маркерная, наглядные плакаты); техническими средствами обучения (персональный компьютер – 1 шт., с выходом к сети «Интернет» и доступом в Электронную информационно-образовательную среду организации; мультимедийное оборудование (проектор – 1 шт., экран – 1 шт.).

### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся :

Оборудование кабинета: мебель аудиторная (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в Электронную информационно-образовательную среду организации 11 шт.

Спортзал:

Шведская стенка металлическая Проф 240x71x16см; Турник брусья пресс на шведскую стенку; Доска с валиками; Мат гимнастический иск кожа – 2 шт.; Гантель литая 1 кг – 8 шт.; Гантель литая 2 кг – 8 шт.; Гантель литая 3 кг – 8 шт.; Обруч. алюминиевый 900мм по 10шт – 5 шт.; Медицинбол 1 кг – 2 шт.; Медицинбол 3 кг – 2 шт.; Мерная лента (рулетка) 20м СМ-281 – 1 шт.; Секундомер электронный 1069/5891 – 2 шт.; Конус спортивный 35 см – 4 шт.; Втулка для конуса У646 – 4 шт.; Палка гимнастическая дл 1060 мм – 4 шт.; Тренажер предплечья пружинный – 2 шт.; Эспандер кистевой резиновый черный – 15 шт.; Коврик для аэробики в рулоне – 10 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-28 – 2 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-15 – 2 шт.; Диск здоровье Стройная фигура – 3 шт.; Скакалка 3 м с ручками – 5 шт.; Скакалка 2,8 м с подшипником – 5 шт.; Скамейка гимнастическая 3000\*230\*300 мм – 2 шт