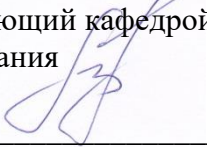


Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский юридический университет»  
(СибЮУ)

ОДОБРЕНО


на заседании кафедры физического  
воспитания,  
протокол от 30 августа 2019 г. № 1  
Заведующий кафедрой физического  
воспитания

  
\_\_\_\_\_ В. Г. Лупырь  
30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета,  
протокол от 30 августа 2019 г. № 1

Председатель методического совета,  
проректор по учебной работе

  
\_\_\_\_\_ Ю. А. Бурдельная  
30 августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

<b>Специальность</b>	40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
<b>Квалификация</b>	Юрист
<b>Специализация</b>	Специализация № 2 «Прокурорская деятельность»
<b>Форма обучения</b>	Очная / заочная /очно-заочная
<b>Срок обучения</b>	5 лет/6 лет
<b>Год набора</b>	2019

## Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 февраля 2017 г. № 144.

Программу составила:

Соболева Наталья Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ЧОУ ВО «Сибирский юридический университет».

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (специализация № 2 «Прокурорская деятельность») в соответствии с определенными этапами достижения результатов освоения образовательной программы (пункты 5.1-5.5 федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 февраля 2017 г. № 144.)

Перечень планируемых результатов обучения при изучении дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (специализация № 2 «Прокурорская деятельность»), представлен в таблице 1.

Таблица 1

### Планируемые результаты обучения при изучении дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (специализация № 2 «Прокурорская деятельность»)

Код компетенции	Наименование компетенции	Перечень планируемых результатов обучения дисциплины
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знает:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li><li>2. Основы здорового образа жизни.</li><li>3. Содержание контрольных нормативов и требования к сдаче зачета.</li></ol> <p>Умеет:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</li><li>2. Развивать и совершенствовать свои психофизические способности и качества с выполнением установленных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке.</li></ol> <p>Владеет:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Навыками составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.</li><li>2. Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.</li><li>3. Техникой выполнения контрольных тестов.</li><li>4. Способами организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li></ol>

Характеристика планируемых результатов обучения по дисциплине представлена в соответствии с определенным этапом формирования компетенций для достижения результатов освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (специализация № 2 «Прокурорская деятельность»).

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основой изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» завершают процесс формирования компетенции.

## 3. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

**3.1.** Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы).

### 3.2 Содержание дисциплины

Дисциплина состоит из теоретических и практических занятий, направленных на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту.

Раздел	№	Тема	Средства и методы обучения
Раздел 1. Лекции	1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего, профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
	1.2	Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Раздел	№	Тема	Средства и методы обучения
			<p>Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>
	1.3	<p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>
	1.4	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p>

Раздел	№	Тема	Средства и методы обучения
			Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.
	1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
	1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

Раздел	№	Тема	Средства и методы обучения
			<p>Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>
	1.7	<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Методика оценки показателей здоровья. Параметры физического развития, физической и функциональной подготовленности, их характеристика и определение. Самодиагностика состояния организма, ее виды, цель, задачи. Содержание врачебного контроля и его периодичность допуска к занятиям физической культурой и спортом. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Содержание педагогического контроля. Содержание самоконтроля. Этапы самоконтроля, дневник самоконтроля. Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям.</p>
	1.8	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль эффективности профессионально-прикладной</p>

Раздел	№	Тема	Средства и методы обучения
			физической подготовленности студентов.
Раздел 2. Лёгкая атлетика	2.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100м., челночный бег.	а. Подводящие упражнения: многократные пробежки по дистанции с небольшой и средней скоростью. Специальные упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами, бег по повороту, специальные пробежки с высокого и низкого старта, имитация движения руками на месте, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», финиширование на максимальной скорости любым способом. б. Отработка стопорящих движений и поворот на 180 для челночного бега.
	2.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Подготовительные упражнения для отталкивания и приземления, положение туловища в полете, имитация согласования движений ног и рук.
	2.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Специальные подготовительные упражнения. Основной метод тренировки в беге на средние дистанции - равномерный метод. Развитие общей выносливости. Тренировочное средство - непрерывный бег в равномерном темпе, упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.
	2.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Специальные упражнения для высокого старта, развитие выносливости, техника свободного, размашистого шага, правильная постановка стопы, вертикальное положение туловища на дистанции, техника движения руками во время бега, техника дыхания стайера. Силовые упражнения.
Раздел 3. Гимнастика	3.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	Регламентация поз и движений в соответствии с принятыми в гимнастике традиционными нормами (прямыми руками и



Раздел	№	Тема	Средства и методы обучения
			ногами, оттянутые носки, четкие исходные и конечные положения). Терминология.
	3.2	Музыкально-ритмическая подготовка с элементами аэробики и хореографии.	Выполнение ОРУ, базовых шагов аэробики, элементов хореографии и танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Развитие ритmicности, пластичности.
	3.3	Совершенствование техники упражнений с предметами для развития координационных способностей.	Комплексы ОРУ с гимнастической палочкой, скакалкой, обручем, медицинболом, фитболом, гимнастической скамейкой, комплексные связки на степ-платформе.
	3.4	Совершенствование техники упражнений для развития активной и пассивной гибкости.	Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Методы динамического растягивания - при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений и метод статического растягивания - от его продолжительности. Выполнение упражнений на растягивание с партнером.
Раздел 4. Спортивные игры.	4.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Техника ударов по мячу. Техника остановки мяча. Техника ведения мяча Техника основных приемов обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Техника отбора мяча: полная и неполная. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря. Тактические действия.
	4.2	Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.	Способы хватки ракетки. Набивание мяча, игра у стенки. Техника выполнения основных видов подачи. Атакующие удары. Прием атакующих ударов. Техника работы ног. Понятие топ-спин. Тактические действия.
	4.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Стойки и перемещения игрока. Подачи. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия.

Раздел	№	Тема	Средства и методы обучения
	4.4	Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон.	Стойки, подачи, удары, передвижения. Тактические действия.
	4.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	Техника защиты и нападения (стойка игрока), передвижения, ведение мяча, передача мяча партнеру, бросок по кольцу, штрафные броски, тактические действия.

### 3.3. Тематический план очной формы обучения, 5 лет

№ п/п	Наименование модуля/темы занятий, в составе модуля	Контактная работа обучающихся с преподавателем		СРС	Всего	Коды компетенций, формируемые в процессе изучения модуля	Оценочные средства для текущего/рубежного контроля/формы промежуточной аттестации
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа				
<b>Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт»</b>							
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лекции</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>16</b>	<b>ОК-8</b>	
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			2		тест
1.2	Социально-биологические основы физической культуры.			2	2		
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2			2		тест
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2	2		
1.5	Общая физическая и	2			2		тест

	специальная подготовка в системе физического упражнениями.						
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			2	2		
1.7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.			2	2		
1.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	2			2		тест
2.	<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>ОК-8</b>	<b>Контрольные тесты № 3, 4, 5</b>
2.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м., челночный бег.			4	4		
2.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2	4	6		тест № 5
2.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			4	4		
2.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			4	4		
3	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>ОК-8</b>	<b>Контрольные тесты № 1, 2, 6</b>
3.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.			4	4		
3.2	Музыкально-ритмическая подготовка с элементами аэробики и хореографии.			4	4		
3.3	Совершенствование техники упражнений с предметами для развития координационных способностей.			4	4		

3.4	Совершенствование техники упражнений для развития активной и пассивной гибкости.		2	4	6		тест №6
4	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>ОК-8</b>	<b>Контрольный тест № 7</b>
4.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.			4	4		
4.2	Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.			4	4		
4.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.		2	2	4		тест №7
4.4	Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон.			4	4		
4.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.		2	2	4		
	Итого:	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>72</b>		
	Промежуточная аттестация						<b>зачет</b>

**Тематический план**  
заочной формы обучения, 6 лет

№ п/п	Наименование модуля/темы занятий, в составе модуля	Контактная работа обучающихся с преподавателем		СРС	Всего	Коды компетенций, формируемые в процессе изучения модуля	Оценочные средства для текущего/рубежного контроля/формы промежуточной аттестации
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа				
<b>Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт»</b>							
1	<b>Раздел 1. Лекции</b>	<b>2</b>		<b>16</b>	<b>18</b>	<b>ОК-8</b>	
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		2	4		тест

1.2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического упражнениями.			2	2		тест
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.			6	6		тест
1.4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.			6	6		тест
2.	<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>ОК-8</b>	<b>Контроль ные тесты № 3, 4, 5</b>
2.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м., челночный бег.			4	4		
2.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.			4	4		
2.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			4	4		
2.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			4	4		
3	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>ОК-8</b>	<b>Контроль ные тесты № 1, 2, 6</b>
3.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.			4	4		
3.2	Музыкально-ритмическая подготовка с элементами аэробики и хореографии.			4	4		
3.3	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами для развития координационных способностей.			4	4		

3.4	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития активной и пассивной гибкости.			4	4		
4	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		2	16	18	ОК-8	<b>Контрольный тест № 7</b>
4.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.			4	4		
4.2	Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.			4	4		
4.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.		2		2		тест №7
4.4	Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон.			4	4		
4.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.			4	4		
	<b>Итого:</b>	2	2	64	68		
	Промежуточная аттестация				4		<b>Зачет</b>

**Тематический план**  
очно-заочной формы обучения, 6 лет

№ п/п	Наименование модуля/темы занятий, в составе модуля	Контактная работа обучающихся с преподавателем		СРС	Всего	Коды компетенций, формируемые в процессе изучения модуля	Оценочные средства для текущего/рубежного контроля/формы промежуточной аттестации
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа				
<b>Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт»</b>							
1	<b>Раздел 1. Лекции</b>	4		16	20	ОК-8	
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		2	4		тест

1.2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического упражнениями.	2		2	4		тест
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.			6	6		тест
1.4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.			6	6		тест
2.	<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>ОК-8</b>	<b>Контрольные тесты № 3, 4, 5</b>
2.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м., челночный бег.			4	4		
2.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2	4	6		тест № 5
2.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			4	4		
2.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			4	4		
3	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>ОК-8</b>	<b>Контрольные тесты № 1, 2, 6</b>
3.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.			4	4		
3.2	Музыкально-ритмическая подготовка с элементами аэробики и хореографии.			4	4		
3.3	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами для развития координационных способностей.			4	4		

3.4	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития активной и пассивной гибкости.			4	4		
4	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>ОК-8</b>	<b>Контрольный тест № 7</b>
4.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.			4	4		
4.2	Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.			4	4		
4.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.		2		2		тест №7
4.4	Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон.			4	4		
4.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.			4	4		
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>72</b>		
	Промежуточная аттестация						<b>зачет</b>

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

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 05.09.2019).

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 05.09.2019).

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 05.09.2019).

4. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

5. Кравчук А. И. Гимнастическая терминология физических упражнений : учеб. пособие / А. И. Кравчук. — Омск : Изд-во ОмГМА, 2010. — 52 с.

6. Лечебная физическая культура : метод. рекомендации для преподавателей / Ом. юрид. ин-т ; сост. Н. А. Соболева, Е. А. Поздеева. — Омск : [б. и.], 2010. — 38 с.





Код компетенции	ьный тест № 1	ьный тест № 2	ьный тест № 3	ьный тест № 4	ьный тест № 5	ьный тест № 6	ьный тест № 7	ческое задание № 8
ОК-8	X	X	X	X	X	X	X	X

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых на данном этапе освоения образовательной программы**

Для оценивания уровня сформированности компетенций на данном этапе ее формирования в процессе освоения образовательной программы используется шкала оценивания «зачет/незачет». Критерии оценки представлены в таблице.

**Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Оценка	Код компетенции	Критерии оценивания
Зачтено	ОК - 8	<p>Выполнение теста по темам:</p> <p>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: 80% правильных ответов – 2 балла; 60% правильных ответов – 1 балл; менее 60% правильных ответов – 0 баллов.</p> <p>2. Общая и специальная физическая подготовка: 80% правильных ответов – 2 балла; 60% правильных ответов – 1 балл; менее 60% правильных ответов – 0 баллов.</p> <p>3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: 80% правильных ответов – 2 балла; 60% правильных ответов – 1 балл; менее 60% правильных ответов – 0 баллов.</p> <p>При выполнении контрольных тестов физической подготовленности обучающийся показывает высокий уровень (50 баллов и выше) практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, способами организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>*Тема полностью и точно освещена, содержание соответствует заявленной теме, целям и задачам дисциплины, соблюдены требования к оформлению реферата.</p>
Не зачтено	ОК - 8	<p>При выполнении тестов менее 60% правильных ответов.</p> <p>При выполнении тестов подготовленности показал слабый уровень (менее 50 баллов) владения навыками, практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, методами самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>*Тема реферата освещена неполно и неточно, нарушена правильность оформления. Испытывает затруднения, в знаниях организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>

## ТЕСТЫ

для оценки планируемых результатов (компетенций) теоретического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» на данном этапе освоения основной профессиональной образовательной программы

*Тест 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*

**1. Педагогический процесс, направленный на приобретение двигательных навыков и умений, а также связанных с этим процессом знаний – это**

- 1) Физическое образование
- 2) **Физическое воспитание**
- 3) Физическое развитие
- 4) Физическая культура

**2. Состояние организма спортсмена, характеризующееся высоким уровнем развития функциональных возможностей и хорошей приспособленностью к возрастающим физическим нагрузкам**

- 1) **Тренированность**
- 2) Подготовленность
- 3) Выносливость
- 4) Функциональная устойчивость

**3. Целью физического воспитания в вузе является**

- 1) Выполнение контрольных нормативов
- 2) Освоение способов физкультурно-оздоровительной деятельности
- 3) Развитие физических качеств
- 4) **Формирование физической культуры личности**

**4. Совокупность движений, сознательно направленных на решение какой-либо двигательной задачи**

- 1) **Двигательное действие**
- 2) Спортивная техника
- 3) Физическое упражнение
- 4) Двигательная деятельность

**5. Специфическим средством физического воспитания является**

- 1) Спортивный снаряд
- 2) Тренажерное устройство
- 3) **Физические упражнения**
- 4) Свисток

**6. Как влияют физические упражнения на обмен веществ?**

- 1) **Ускоряют обмен веществ**
- 2) Замедляют обмен веществ
- 3) Никак не влияют на обмен веществ
- 4) Снижают чувство голода

**7. Продолжительность обычной зарядки составляет:**

1. 2-3 мин
2. **8-15 мин**
3. 35-60 мин
4. 15-20 мин

**8. Одной из основных задач, решаемых в УГГ, является**

- 1) **Активизировать работу основных систем организма**
- 2) Развить основные физические качества
- 3) Развить общую выносливость
- 4) Восстановить организм после нагрузки

**9. Здоровье – это:**

- 1) Отсутствие болезней и дефектов
- 2) Физическое благополучие
- 3) **Полное физическое, психическое и социальное благополучие**
- 4) Психическое благополучие

**10. Наибольший оздоровительный эффект занятий физической культурой наблюдается:**

- 1) Если применяется нагрузка односторонней направленности
- 2) При занятиях одним видом спорта
- 3) При занятиях бегом
- 4) **При чередовании оздоровительных упражнений различной направленности**

*Тест 2. Общая и специальная физическая подготовка*

**1. Какое из физических качеств в большей степени формирует устойчивость к болезнетворным воздействиям окружающей среды:**

- 1) Сила
- 2) Ловкость
- 3) **Выносливость**
- 4) Гибкость

**2. В оздоровительных занятиях силовой направленности предпочтительно использовать**

- 1) **Непредельные отягощения с предельным числом повторений**
- 2) Непредельные отягощения с небольшим числом повторений
- 3) Предельные отягощения с небольшим числом повторений
- 4) Предельные отягощения с большим числом повторений

**3. На каком пульсе следует заниматься, чтобы развивать общую выносливость?**

- 1) 100 ударов в минуту
- 2) **130 ударов в минуту**
- 3) 170 ударов в минуту
- 4) 200 ударов в минуту

**4. На начальных этапах оздоровительных занятий следует повышать уровень нагрузки**

- 1) За счет увеличения интенсивности занятия
- 2) За счет увеличения и объема и интенсивности занятий
- 3) За счет изменения частоты занятий
- 4) **За счет увеличения объема выполняемых упражнений**

**5. Что наиболее эффективно развивает координационные способности?**

- 1) **Разучивание новых движений**
- 2) Многократное повторение упражнений
- 3) Прыжки
- 4) Физические упражнения

**6. Ловкость – это способность человека:**

- 1) **Эффективно управлять своими движениями**
- 2) К преодолению сопротивления
- 3) К быстрым движениям
- 4) Хорошо манипулировать предметами

**7. Какой метод развития силы следует выбрать, если стоит цель – коррекция фигуры без увеличения объема мышечной массы?**

- 1) Метод повторных усилий
- 2) **Метод динамических усилий**
- 3) Метод максимальных усилий
- 4) Интервальный метод

**8. Что наиболее эффективно развивает скоростные способности?**

- 1) Прыжки в длину
- 2) Прыжки на скакалке
- 3) **Бег на короткие дистанции**
- 4) Общеразвивающие упражнения

**9. Что затрудняет развитие гибкости?**

- 1) Эластичность мышц
- 2) Многократное повторение маховых упражнений
- 3) Отсутствие наследственной предрасположенности
- 4) **Высокий тонус мышц**

**10. Самый быстрый бег:**

- 1) Стайерский
- 2) Трусдой
- 3) **Спринтерский**
- 4) Марафонский

*Тест 3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями*

**1. Врачебный контроль - это:**

- 1) Планомерный процесс получения информации о физическом состоянии
- 2) **Комплексное обследование физического развития и функциональной подготовленности**
- 3) Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности
- 4) Медицинский осмотр узкими специалистами

**2. Что является объективным показателем самоконтроля:**

- 1) **Частота дыхания**
- 2) Сон
- 3) Самочувствие
- 4) Работоспособность

**3. В норме у здорового человека (не спортсмена) 18-40 лет давление и пульс составляют**

- 1) 110/70 мм рт.ст.; 90-100 уд/мин
- 2) 110/60 мм рт.ст.; 60-70 уд/мин
- 3) **120/80 мм рт.ст.; 60-90 уд/мин**
- 4) 120/80 мм рт.ст.; 45-60 уд/мин

**4. Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является**

- 1) Время выполнения двигательного действия
- 2) Количество повторений упражнения
- 3) Коэффициент выносливости
- 4) **Величина частоты сердечных сокращений (ЧСС)**

**5. Осанка - это:**

- 1) **Привычное положение тела непринужденно стоящего человека**
- 2) Механизм прямохождения
- 3) Результат цивилизации
- 4) Приспособление организма к окружающей среде

**6. Что из перечисленного относится к субъективным показателям самоконтроля?**

- 1) Масса тела

- 2) **Самочувствие**
- 3) Ортостатическая проба
- 4) Пульс

**7. Каково время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?**

- 1) 3-5 мин
- 2) 1-2.5 мин
- 3) **40-50 сек**
- 4) 15-30 сек

**8. Как называется количество воздуха, которое индивидуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?**

- 1) Объем дыхания
- 2) **Жизненная емкость легких**
- 3) Становая сила
- 4) Индекс активной массы

**9. Какой метод оценки физического развития дает возможность определить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?**

- 1) **Соматоскопия (внешний осмотр)**
- 2) Соматометрия (антропометрия)
- 3) Внутренние обследования
- 4) Медицинское обследование

**10. Признаками какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура?**

- 1) Нормостенического типа
- 2) Астенического типа
- 3) **Гиперстенического типа**
- 4) Смешанного тип

**Ключ к тестам**

№ вопроса	Тест 1	Тест 2	Тест 3
1	2	3	2
2	1	1	1
3	4	2	3
4	1	4	4
5	3	1	1
6	1	1	2
7	2	2	3
8	1	3	2
9	3	4	1
10	4	3	3

## **ТЕСТЫ**

### **для оценки планируемых результатов (компетенций) практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» на данном этапе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Тесты физической подготовленности обязательно проводятся как контрольные, характеризующие подготовленность и активность проведения занятий студентом, обладание знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, мер безопасности при выполнении упражнений, владением системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, методами самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Рубежный контроль № 1, раздел «Легкая атлетика». Выполнение контрольных тестов № 3, 4, 5.

Рубежный контроль № 2, раздел «Гимнастика». Выполнение контрольных тестов № 1, 2, 6.

Рубежный контроль № 3, раздел «Спортивные игры». Выполнение контрольного теста № 7.



**Контрольные тесты для студентов мужского пола, направленных на проверку  
процесса формирования ОК-8**

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест №1 Подтягивание на перекладине	Контрольный тест №2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест №3 Бег 100 м	Контрольный тест №4 Бег 3000 м	Контрольный тест №5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест №6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест №7 Челночный бег (10X10)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
10	20	75	12,8 и менее	11.30 и менее	255 и более	15	26,0 и менее
9	17	72	13,0	11.45	253	14	26,3
8	15	70	13,2	12.00	250	13	27,0
7	-	66	13,5	12.15	245	12	27,4
6	12	60	13,8	12.35	240	11	27,8
5	2	56	13,9	12.55	235	10	28,0
4	9	50	14,0	13.10	230	9	28,5
3	-	43	14,2	13.40	225	8	29,0
2	6	37	14,4	13.52	220	7	29,5
1	5	30	14,6	14.00	215	6	30,0
0	Менее 5	Менее 30	Более 14,6	Более 14.00	Менее 215	5	Более 30,0

**Контрольные тесты для студентов женского пола, направленных на проверку процесса формирования ОК-8**

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест №1 Подтягивание на перекладине	Контрольный тест №2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест №3 Бег 100 м	Контрольный тест №4 Бег 3000 м	Контрольный тест №5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест №6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест №7 Челночный бег (10X10)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
10	30	65	13.9 и менее	09.55 и менее	200 и более	18	Менее 31,0
9	27	62	14,5	10.05	195	17	31,0
8	25	60	15,5	10.15	190	16	31,3
7	23	55	15,8	10.30	185	15	32,0
6	20	50	16,0	10.50	180	14	32,5
5	18	45	16,5	11.05	175	13	33,0
4	15	40	17.0	11.15	170	12	33,5
3	11	32	17,7	11.40	162	10	34,0
2	9	27	18,1	12.00	156	9	34,5
1	5	20	18,7	12.15	150	8	35,0
0	Менее 5	Менее 20	Более 18,7	Более 12,15	Менее 150	7	Более 35,0

**Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Баллы	Наименование задания		
	Участие в судействе соревнований	Подготовка реферата	Ответы на вопросы
	Участие в судействе одного соревнования 5 баллов	40	10

\*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для получения зачета необходимо принять участие в организации судейства соревнований, проводимых в академии (дартс, настольный теннис, волейбол, армрестлинг, подвижные игры и. т. д.). Во время зачета проводится защита реферата с дополнительными вопросами.

## Примерные темы рефератов

1. Рациональное питание и физические упражнения – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
2. Гигиенические основы физкультуры и спорта.
3. Значения и принципы построения комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Борьба с вредными привычками – компонент здорового образа жизни.
5. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки.
6. Физкультура для людей умственного труда.
7. Значение физических упражнений при беременности.
8. Основные методы закаливания.
9. Сауна и ее воздействие на организм.
10. Нетрадиционная физкультура.
11. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента (основные понятия: здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка).
12. Значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Программой дисциплины предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

В начале семестра преподаватель доводит до сведения студентов, в том числе с ОВЗ, требования к сдаче зачета. \*Для студентов с ОВЗ, преподаватель в начале семестра предлагает темы рефератов. Зачет служит для оценки работы обучающегося в течение периода обучения, и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение интегрировать сформированные знания, умения и навыки в профессиональную деятельность, применять их в решении практических задач.

Обучающийся обязан явиться к началу зачета, имея при себе зачетную книжку, спортивную одежду и спортивную обувь.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится по теоретическому и практическому разделам. Для определения уровня знаний теоретического раздела проводится тестирование. По практическому разделу – выполняются тесты, определяющие уровень физической подготовленности. Для лиц с ограниченными возможностями зачет проводится в форме ответов на вопросы по теме реферата.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 05.09.2019).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 05.09.2019).

3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 05.09.2019).

#### **б) дополнительная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 05.09.2019).

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 05.09.2019).

3. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

4. Лечебная физическая культура : метод. рекомендации для преподавателей / Ом. юрид. ин-т ; сост. Н. А. Соболева, Е. А. Поздеева. — Омск : [б. и.], 2010. — 38 с.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824> (дата обращения: 05.09.2019).

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505> (дата обращения: 24.04.2019).

7. Физическая культура студента : учебник / ред. В. П. Ильинич. — М. : Гардарики, 2007. — 447 с.

### **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. [http://www.edu.ru/modules.php?name=Web\\_Links&l\\_op=viewlink&cid=1831](http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&l_op=viewlink&cid=1831) — Российское образование федеральный портал.
2. <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия.
3. [http://www.sportliferus.narod.ru./](http://www.sportliferus.narod.ru/) - Спортивная жизнь России.
4. [http://www.swimming.hut.ru.](http://www.swimming.hut.ru/) - Клуб любителей плавания.
5. [http://www.lib.sportedu.ru./](http://www.lib.sportedu.ru/) - официальный сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.

### **8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, СОВРЕМЕННЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

- Microsoft Windows 7 Профессиональная;
- Microsoft Office Профессиональный плюс;
- Электронно-библиотечная система Юрайт.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип специализированных аудиторий, необходимых для выполнения программы	Описание требований к минимальному оснащению аудиторий, необходимых для выполнения программы
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Специализированная мебель; Технические средства обучения для представления учебной информации большой аудитории, в том числе набор демонстрационного оборудования; Сетевое оборудование для подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации*	Специализированная мебель; Специализированное оборудование для проведения занятий.
Помещения для самостоятельной работы	Специализированная мебель; Компьютерная техника; Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»; Доступ к электронной информационно-образовательной среде академии

## 10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптированная рабочая программа дисциплины разрабатывается на основании заявления обучающегося или родителей (законных представителей) и обеспечивает выбор методов и средств обучения с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы о мероприятиях профессиональной реабилитации, противопоказанных и доступных условиях и видах труда, а также индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы по модулю дисциплины.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт»		
Подготовка к практическим занятиям	– изучить базовые понятия и термины физической культуры;	См. литературу:  1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н.

	<p>– ознакомиться с мерами безопасности при выполнении физических упражнений;</p>	<p>Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431427">https://biblio-online.ru/bcode/431427</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. – Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52 с.</p> <p>3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431985">https://biblio-online.ru/bcode/431985</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»</p> <p>№ 329-фз от 4 декабря 2007 г. // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.</p> <p>2. Малышев М.А. Методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях. — <a href="http://festival.1september.ru/articles/528325/">http://festival.1september.ru/articles/528325/</a>.</p> <p>3. <a href="http://www.lib.sportedu.ru/">http:// www. lib.sportedu.ru/</a> — официальный сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431985">https://biblio-online.ru/bcode/431985</a></p>
--	---	---

	<p>– подобрать упражнения для комплексов общеразвивающих упражнений и утренней гигиенической гимнастики;</p> <p>– подобрать упражнения для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса;</p> <p>– подобрать упражнения для развития гибкости и координации движений;</p>	<p>(дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. – Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52 с.</p> <p>3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438991">https://biblio-online.ru/bcode/438991</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>4. <a href="http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831">http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831</a> – Российское образование федеральный портал.</p> <p>См. 1. Стенд кафедры физического воспитания СибЮУ.</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/444505">https://biblio-online.ru/bcode/444505</a> (дата обращения: 24.04.2019).</p> <p>2. Обучение студентов вуза лёгкой атлетике по программе «Физическая культура»: учеб. пособие / сост.:</p> <p>М.Л. Двойнин, Н.А. Соболева, Н.Г. Лопина, Л.Т. Майорова. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 76 с.</p> <p>3. Физическая культура [Электронный курс]: учеб. для вузов :электрон. коп. / А.Б. Муллер [и др.]. – Электрон. дан. – М.: Юрайт, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 425 с. – (Бакалавр. Базовый курс).</p> <p>4. <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> – Всероссийский</p>
--	--	---

	<p>– освоить технику контрольных упражнений (двигательных тестов);</p>	<p>физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</p> <p>См. интернет, литературу:</p> <p>1. <a href="http://www.lib.sportedu.ru/">http:// www. lib.sportedu.ru./</a> – официальный сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.</p> <p>2. <a href="http://www.sportliferus.narod.ru/">http:// www.sportliferus.narod.ru./</a> – Спортивная жизнь России.</p> <p>3. <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> – Спортивная Россия.</p> <p>4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438651">https://biblio-online.ru/bcode/438651</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438824">https://biblio-online.ru/bcode/438824</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Физическая культура [Электронный курс]: учеб. для вузов: электрон. коп. / А.Б. Муллер [и др.]. – Электрон. дан. – М.: Юрайт, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 425 с. – (Бакалавр. Базовый курс).</p> <p>См. интернет:</p> <p>1. <a href="http://www.swimming.hut.ru">http:// www.swimming.hut.ru</a>. – Клуб любителей плавания.</p> <p>См. литературу:</p>
--	--	--



	<p>– ознакомиться с видами спорта и правилами соревнований по ним;</p>	<p>2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438824">https://biblio-online.ru/bcode/438824</a> (дата обращения: 05.09.2019)..</p> <p>См.интернет:</p> <p>1. <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</p> <p>См. литературу:</p> <p>2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/444505">https://biblio-online.ru/bcode/444505</a> (дата обращения: 24.04.2019).</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Физическая культура студента: учебник / ред. В.П. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 447 с.</p> <p>2. <a href="http://www.sportliferus.narod.ru/">http:// www.sportliferus.narod.ru/</a> – Спортивная жизнь России.</p> <p>3. <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> – Спортивная Россия.</p> <p>4. <a href="http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831">http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831</a>. – Российское образование федеральный портал.</p> <p>См. интернет:</p> <p>1. <a href="http://www.lib.sportedu.ru/">http:// www. lib.sportedu.ru./</a></p> <p>2. <a href="http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831">http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831</a> – Российское образование федеральный портал.</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Лечебная физическая культура: метод. рекомендации для преподавателей / Ом. юрид. ин-т; сост.: Н.А. Соболева, Е.А. Поздеева. – Омск: [б. и.], 2010. – 38 с.</p> <p>2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной</p>
--	--	---

	<p>– освоить тестовые упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>– понять значение самоконтроля за физическим состоянием организма;</p> <p>– ознакомиться с содержанием комплекса ГТО;</p>	<p>физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblionline.ru/bcode/438915">https://biblionline.ru/bcode/438915</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431985">https://biblio-online.ru/bcode/431985</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>См. литературу: 1. Физическая культура [Электронный курс]: учеб. для вузов: электрон. коп. / А.Б. Муллер [и др.]. – Электрон. дан. – М.: Юрайт, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 425 с. – (Бакалавр. Базовый курс).</p> <p>См. интернет: 1. <a href="http://www.swimming.hut/ru">http://www.swimming.hut/ru</a>. – Клуб любителей плавания.</p> <p>См. литературу: 2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438824">https://biblio-online.ru/bcode/438824</a> (дата обращения: 05.09.2019)..</p> <p>См.интернет: 1. <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».</p> <p>См. литературу: 2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN</p>
--	--	---

<p>Подготовка и написание реферата</p>	<p>– иметь представление об Олимпийских играх</p> <p>– выбор, согласование с преподавателем и самостоятельное изучение темы реферата.</p>	<p>978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/444505">https://biblio-online.ru/bcode/444505</a> (дата обращения: 24.04.2019).</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Физическая культура студента: учебник / ред. В.П. Ильичич. – М.: Гардарика, 2007. – 447 с.</p> <p>2. <a href="http://www.sportliferus.narod.ru/">http:// www.sportliferus.narod.ru/</a> – Спортивная жизнь России.</p> <p>3. <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a> – Спортивная Россия.</p> <p>4. <a href="http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831">http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831</a>. – Российское образование федеральный портал.</p> <p>См. интернет:</p> <p>1. <a href="http://www.lib.sportedu.ru/">http:// www. lib.sportedu.ru./</a></p> <p>2. <a href="http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831">http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831</a> – Российское образование федеральный портал.</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Лечебная физическая культура: метод. рекомендации для преподавателей / Ом. юрид. ин-т; сост.: Н.А. Соболева, Е.А. Поздеева. – Омск: [б. и.], 2010. – 38 с.</p> <p>2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblionline.ru/bcode/438915">https://biblionline.ru/bcode/438915</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431985">https://biblio-online.ru/bcode/431985</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p>
--	---	---

## Технологическая карта дисциплины

Преподаватель:	Лупырь В.Г.		
Дисциплина:	Физическая культура и спорт		
Специальность:	40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность		
Квалификация:	юрист		
Специализация:	Специализация № 2 «Прокурорская деятельность»		
Срок обучения:	5 лет		
Курс:	1	Семестр:	1
Количество часов:			
лекций	8		
практических			
занятий	8		
СРС	56		
Форма			
промежуточной			
аттестации:	зачет		

Виды контроля		Максимальное количество баллов
<b>Текущий контроль</b>		<b>10</b>
посещаемость 90 % учебных занятий		<b>5</b>
посещаемость 70 % учебных занятий		<b>3</b>
посещаемость 50 % учебных занятий		<b>2</b>
<b>Рубежный контроль</b>		<b>40</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>40</b>
<b>Дополнительные баллы</b>	участие в спортивных соревнованиях	<b>10</b>
<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>100</b>
Виды учебной деятельности студентов		Максимальное количество баллов
<b>Раздел 1. Лекции</b>		
<b>Текущий контроль</b>		<b>1</b>
посещаемость 90 % учебных занятий		1
посещаемость 70 % учебных занятий		0,5
посещаемость 50 % учебных занятий		0
<b>Рубежный контроль</b>		<b>10</b>
Тест		
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		
<b>Текущий контроль</b>		<b>3</b>
посещаемость 90 % учебных занятий		3
посещаемость 70 % учебных занятий		2
посещаемость 50 % учебных занятий		1

<b>Рубежный контроль</b>	<b>10</b>
Тест	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	
<b>Текущий контроль</b>	<b>3</b>
посещаемость 90 % учебных занятий	3
посещаемость 70 % учебных занятий	2
посещаемость 50 % учебных занятий	1
<b>Рубежный контроль</b>	<b>10</b>
Тест	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	
<b>Текущий контроль</b>	<b>3</b>
посещаемость 90 % учебных занятий	3
посещаемость 70 % учебных занятий	2
посещаемость 50 % учебных занятий	1
<b>Рубежный контроль</b>	<b>10</b>
Тест	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>40</b>
Зачет	
<b>Дополнительные баллы за участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>10</b>
<b>Реферат</b>	
Критерии	Баллы
тема полностью и точно освещена, соответствие содержания заявленной теме, соответствие целям и задачам дисциплины, отсутствие в тексте отступлений от темы	<b>50</b>
тема освещена достаточно полно и точно, присутствуют в тексте отступления от темы	<b>40</b>
тема освещена недостаточно полно и точно, необоснованность выводов	<b>30</b>
тема освещена неполно и неточно, правильность оформления (структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы, рисунки и т.д.)	<b>20</b>
тема освещена с существенными пробелами, соблюдение объема, шрифтов, интервалов (соответствие оформления правилам компьютерного набора текста)	<b>10</b>
<b>Тесты</b>	
Критерии	Баллы
100% правильных ответов	15
80% правильных ответов	10
60% правильных ответов и более	5
менее 60%	0

Зачет	
Критерии	Баллы
при выполнении тестов в сумме набрано 50 баллов и выше	50
при выполнении тестов в сумме набрано менее 50 баллов	0