

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

**ОДОБРЕНО**

на заседании кафедры физического  
воспитания,  
протокол от 20 октября 2021 г. № 2  
Зав. кафедрой физического воспитания

\_\_\_\_\_ В. Г. Лупырь  
20 октября 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании методического совета,  
протокол 29 октября 2021 г. № 2  
Председатель методического совета,  
проректор по учебной работе – начальник  
учебного управления

\_\_\_\_\_ Ю. А. Бурдельная  
29 октября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

<b>Направление подготовки</b>	44.03.01 Педагогическое образование
<b>Квалификация выпускника</b>	бакалавр
<b>Направленность (профиль) программы</b>	Правовое образование
<b>Форма обучения</b>	заочная
<b>Срок обучения</b>	5 лет
<b>Год набора</b>	2022

Омск, 2021

## Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121.

Программу составил:

Соболева Н. А., 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 основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) программы «Правовое образование» (далее соответственно – дисциплина, образовательная программа).

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции, установленные образовательной программой:

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции, установленные образовательной программой</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций по дисциплине</b>
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Знает средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности. ИУК-7.3. Знает причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности. ИУК-7.4. Знает содержание контрольных нормативов и требования к сдаче зачета. ИУК-7.5. Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта, направленные на	ИУК-7.1. Знает возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Знает средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности. ИУК-7.3. Знает причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности. ИУК-7.4. Знает содержание контрольных нормативов и требования к сдаче зачета. ИУК-7.5. Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта,

		<p>развитие и поддержание общего уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p>ИУК-7.6. Умеет самостоятельно определять уровень физической подготовленности.</p> <p>ИУК-7.7. Умеет составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств.</p> <p>ИУК-7.8. Владеет основами развития физических качеств.</p> <p>ИУК-7.9. Владеет техникой выполнения контрольных тестов.</p> <p>ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>направленные на развитие и поддержание общего уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p>ИУК-7.6. Умеет самостоятельно определять уровень физической подготовленности.</p> <p>ИУК-7.7. Умеет составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств.</p> <p>ИУК-7.8. Владеет основами развития физических качеств.</p> <p>ИУК-7.9. Владеет техникой выполнения контрольных тестов.</p> <p>ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
--	--	---	---

## 2. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетных единицы.

Реализация дисциплины обеспечивается посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся.

Образовательная деятельность в рамках изучения дисциплины проводится в следующих формах:

- контактная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);
- самостоятельная работа обучающихся;
- практическая подготовка, предусматривающая выполнение обучающимися комплексов: утренней гигиенической гимнастики и физкультурной паузы.

При проведении учебных занятий по дисциплине у обучающихся обеспечивается развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, включая проведение:

- лекций;
  - комплекса ОРУ;
  - разминки в подготовительной части занятия;
  - подвижных игр;
  - комплекс упражнений для развития физических качеств;
  - спортивных игр;
- Выбор физических упражнений для самостоятельной подготовки.

## **2.1. Содержание дисциплины**

### **Модуль 1 Общая физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая и специальная подготовка**

Характеристика дидактических единиц. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Средства и методы физических качеств.

#### **2. Здоровый образ жизни как системный процесс**

Характеристика дидактических единиц. Системный подход в обеспечении здорового образа жизни. Взаимосвязь здорового образа жизни и физической культуры личности в профессиональном становлении. Здоровый образ жизни и долголетие.

#### **3. История комплекса ГТО**

Характеристика дидактических единиц. Возникновение комплекса ГТО, Программа комплекса ГТО. Комплекс ГТО в современной России.

#### **4. Самостоятельные занятия физической культурой студентов Сибирского юридического университета**

Характеристика дидактических единиц. Значение физических упражнений для здоровья человека. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Модуль 2. Легкая атлетика**

Характеристика дидактических единиц. Бег на короткие дистанции, челночный бег для развития скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Бег на средние и длинные дистанции для развития выносливости. Прыжки в длину с места для развития скоростно-силовых физических качеств.

### **Модуль 3. Гимнастика**

Характеристика дидактических единиц. Техника общеразвивающих упражнений в соответствии с принятыми в гимнастике четкими нормами и терминологией. Музыкально-ритмическая подготовка направлена на развитие способности к ритму. Развитие координационных способностей реализуется при помощи комплексов упражнений с предметами, отдельных видов оздоровительной аэробики подвижных игр. Развитие активной и пассивной гибкости осуществляется с помощью упражнений динамического и статического характера методом многократного повторения.

### **Модуль 4. Спортивные игры**

Характеристика дидактических единиц. Краткий исторический обзор игр: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис. Техника и тактика игры, стойки, передвижения, удары.

**2.2.1. Тематический план<sup>1</sup>**  
(заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование модуля / темы занятия	Объем и формы образовательной деятельности				Всего	Интерактивные формы работы	Оценочные средства текущего контроля / Форма промежуточной аттестации
		Контактная работа			СРС			
		аудиторная		в том числе в ЭИОС <sup>2</sup>				
Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		в том числе практическая подготовка					
<b>1.</b>	<b>Модуль 1</b> Общая физическая подготовка							
1.1	Общая физическая и специальная подготовка	2			2	<b>4</b>		<b>тест</b>
1.2	Здоровый образ жизни как системный процесс				2	<b>2</b>		<b>тест</b>
1.3	История комплекса ГТО				6	<b>6</b>		<b>тест</b>
1.4	Самостоятельные занятия физической культурой студентов Сибирского юридического университета				6	<b>6</b>		<b>тест</b>
<b>2.</b>	<b>Модуль 2</b> Лёгкая атлетика							
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		
<b>3.</b>	<b>Модуль 3</b> Гимнастика							
3.1	Совершенствование техники				4	4		<b>Контрольный тест №1,2, 6</b>

<sup>1</sup> Суммируются и сверяются с учебным планом часы, отраженные в столбцах: Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, СРС, Всего.

<sup>2</sup> Если предусмотрена работа в СДО университета

	общеразвивающих упражнений								
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		
<b>4.</b>	<b>Модуль 4 Спортивные игры</b>		<b>2</b>			<b>16</b>	<b>18</b>		<b>Тест № 7</b>
4.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол					4	4		
4.2	Совершенствование техники 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>Промежуточная аттестация</b>						<b>4</b>		<b>зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>64</b>	<b>72</b>		

### 2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы по модулям дисциплины приведены в таблице.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
<b>Модуль1</b> Общая физическая подготовка		
Подготовка к решению теста	Общая физическая и специальная подготовка	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

		<p>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>Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с.</p>
Подготовка к решению теста	Здоровый образ жизни как системный процесс	<p>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). Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с.</p>
Подготовка к решению теста	История комплекса ГТО	<p>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). Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с. 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>
Подготовка к решению теста	Самостоятельные занятия физической культурой студентов Сибирского юридического университета.	<p>Физическая культура студента : учебник / ред. В. П. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 447 с. 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,</p>

		<p>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). Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.</p> <p>Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с. Алхасов, Д. С.</p>
<b>Модуль 2. «Лёгкая атлетика»</b>		
Подготовка к практическим занятиям.	<p>1. Экипировка для занятий по погодным условиям.</p> <p>2. Правила уличного движения. (для занятий на улице).</p> <p>3. Гигиена.</p> <p>4. Техника челночного бега.</p> <p>5. Команды и положение туловища, ног целесообразно для беговых видов.</p> <p>6. Техника прыжка в длину с места</p>	<p>Работа с литературными источниками.</p> <p>Работа с интернет источниками.</p> <p>Ознакомиться с мерами безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Отработать технику рук, ног, постановку стопы вовремя поворота.</p> <p>Знать фазы прыжка.</p> <p>Имитация согласования движений ног и рук.</p>
<b>Модуль 3. «Гимнастика»</b>		
Подготовка к практическим занятиям	<p>1. Техника безопасности.</p> <p>2. Подготовить комплекс для проведения ОРУ. Знать четкие исходные и конечные положения.</p> <p>3. Подобрать комплекс упражнений для разминки в подготовительной части занятия.</p> <p>4. Знать принципы и методы составления комплексов</p>	<p>Ознакомиться с мерами безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь подать команду для начала и окончания упражнения.</p> <p>Использовать специальные упражнения для выбранного вида.</p> <p>Составить комплекс упражнения для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса.</p> <p>Выполнение наклона вперед с прямыми ногами.</p> <p>Уметь выполнять ОРУ под музыкальное сопровождение</p>

	упражнений. 5. Знать отличие активной и пассивной гибкости. 6. Знать на сколько счетов можно составлять ОРУ	
<b>Модуль 4. «Спортивные игры»</b>		
Подготовка к практическим занятиям	1. История возникновения. 2. Правила вида спорта.	Ознакомиться с видами спорта. Знать стойку волейболиста, подачи мяча, передачи мяча, прием, блокирование в волейболе. Изучить технику и виды подачи в бадминтоне. Уметь выполнять ведение мяча в баскетболе. Владеть техникой ведения мяча и удара по воротам в футболе. Знать технику хвата ракетки в настольном теннисе

#### 2.4. Рекомендации для организации контактной работы в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация контактной работы в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

- приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);
- заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

### 3. Требования к условиям реализации программы дисциплины

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип учебных аудиторий	Описание требований к оборудованию аудитории и техническим средствам обучения
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий лекционного типа)	Оборудование и технические средства обучения (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп, и т.п.), беспроводной пульт-указка, микрофон, усилитель трансляционный, колонки трансляционные) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде университета
Спортивный зал	Тренажеры, спортивное оборудование для игровых видов спорта, спортивное оборудование для бокса, борьбы и единоборств, спортивное оборудование и инвентарь для гимнастики и легкой атлетики, стол правосторонний для армрестлинга, деревянные корзины и полка для спортивного инвентаря, стойки и резиновые коврики для атлетической гимнастики, спортивные покрытия для занятий аэробикой, гимнастикой, фитнесом, легкой атлетикой, музыкальный центр
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий)	Оборудование и технические средства обучения (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп и т.п.)) с возможностью

занятий семинарского типа <sup>3)</sup>	подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде университета
Помещения для самостоятельной работы	Специализированная мебель; Компьютерная техника с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

### 3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### 3.2.1. Описание комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- Dr.Web Anti-virus;
- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- Система автоматизации библиотек «ИРБИС64»;
- Образовательная платформа «ЮРАЙТ», www.urait.ru;
- Telegram.

#### 3.2.2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. *Димова, А. Л.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/467745>
2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/477118>
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/474341>
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476677>
5. *Алхасов, Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/476623>
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и

Код поля изменен

<sup>3</sup> Компьютерная техника устанавливается для проведения занятий семинарского типа по заявке преподавателя в информационно-технический отдел.

- доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/475335> Код поля изменен
7. *Поливаев, А. Г.* Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475713> Код поля изменен
8. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/476188> Код поля изменен
9. *Чепиков, Е. М.* Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/475716> Код поля изменен
10. Неонатология: реабилитация при патологии ЦНС : учебное пособие для вузов / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 208 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08275-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/473530> Код поля изменен
11. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/474359> Код поля изменен
12. *Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/474233> Код поля изменен
13. *Письменский, И. А.* Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/473711> Код поля изменен
14. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/473058> Код поля изменен
15. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/473770> Код поля изменен
16. *Рубанович, В. Б.* Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/471347> Код поля изменен
17. *Дворкин, Л. С.* Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/472622> Код поля изменен

18. *Дворкин, Л. С.* Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/472588>
19. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/472703>
20. *Рипа, М. Д.* Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/472815>
21. *Лисицкая, Т. С.* Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/472599>
22. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/471620>
23. Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с.

Код поля изменен

### 3.2.3. Перечень используемых современных профессиональных баз данных и информационных справочных правовых систем

- Федеральный портал Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
- Сообщество взаимопомощи учителей <http://pedsovet.su/>

## 4. Оценка результатов освоения дисциплины

### 4.1. Текущий контроль успеваемости

#### 4.1.1. Организация текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости (в том числе рубежный контроль) обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и включает в себя: контроль посещаемости практических занятий, определение развития физических качеств, тестирование. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор темы реферата по согласованию с преподавателем.

#### 4.1.2. Организация текущего контроля в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация текущего контроля в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

- приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);

– заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

#### 4.2. Промежуточная аттестация обучающихся

##### 4.2.1. Организация промежуточной аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета и обеспечивает оценивание результатов обучения в соответствии с компетенциями, установленными рабочей программой дисциплины, и включает в себя 11 контрольных тестов, позволяющих оценивать теоретические знания и практические двигательные навыки. Оценивание результатов обучения по дисциплине (уровня сформированности компетенций) проводится на основе следующих критериев:

Оценка	Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине	Критерии оценивания
Зачтено	УК-7	<p>ИУК-7.1. Знает возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.2. Знает средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности.</p> <p>ИУК-7.3. Знает причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.4. Знает содержание контрольных нормативов и требования к сдаче зачета.</p> <p>ИУК-7.5. Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта, направленные на развитие и поддержание общего уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p>ИУК-7.6. Умеет самостоятельно определять уровень физической подготовленности.</p> <p>ИУК-7.7. Умеет составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств.</p>	<p>Тест № 1. 80% правильных ответов – 10 баллов; 60% правильных ответов – 5 баллов.</p> <p>Тест № 2. 80% правильных ответов – 10 баллов; 60% правильных ответов – 5 баллов.</p> <p>Тест № 3. 80% правильных ответов – 10 баллов; 60% правильных ответов – 5 баллов;</p> <p>Выполнение тестов соответствует требованиям ВФСК ГТО.</p>

		<p>ИУК-7.8. Владеет основами развития физических качеств.</p> <p>ИУК-7.9. Владеет техникой выполнения контрольных тестов.</p> <p>ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	
Не зачтено	УК-7	<p>ИУК-7.1. Знает возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.2. Знает средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности.</p> <p>ИУК-7.3. Знает причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.4. Знает содержание контрольных нормативов и требования к сдаче зачета.</p> <p>ИУК-7.5. Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта, направленные на развитие и поддержание общего уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p>ИУК-7.6. Умеет самостоятельно определять уровень физической подготовленности.</p> <p>ИУК-7.7. Умеет составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств.</p> <p>ИУК-7.8. Владеет основами развития физических качеств.</p> <p>ИУК-7.9. Владеет техникой выполнения контрольных тестов.</p>	<p>Тест № 1. Менее 60% правильных ответов – 0 баллов.</p> <p>Тест № 2. Менее 60% правильных ответов – 0 баллов.</p> <p>Тест № 3. Менее 60% правильных ответов – 0 баллов.</p> <p>Допускает ошибки в технике выполнения контрольных тестов.</p>

		ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	
--	--	---	--

#### 4.2.2. Вопросы к зачету

Типовые контрольные тесты, позволяющие оценить теоретические знания

Тест 1. Общая физическая и специальная 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) Трусцой
- 3) **Спринтерский**
- 4) Марафонский

**Тест № 2.** Здоровый образ жизни как системный процесс.

*1. Перечислите фазы утомления:*

- а). Физическое и умственное
- б). **Компенсированное и некомпенсированное**
- в). Научное и духовное

*2. От чего зависят параметры умственной работоспособности?*

- а). **Параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности.**
- б). Параметры умственной деятельности зависят от уровня общей и специальной умственной подготовки.
- в). Параметры умственной деятельности зависят от уровня общей и специальной духовной подготовки

*3. Для чего проводится физкультурная пауза?*

- а). Для качественной и постоянной физической активности
- б). **Для снижения утомления в процессе умственной деятельности.**

в). Для выработки серотонина

4. Как называется «неинфекционная эпидемия»?

- а). Эпидемия грусти.
- б). Эпидемия депрессии.
- в). **Эпидемия ожирения.**

5. Функциональные состояния – это:

- а). Успешность выполнения трудовых задач и удовлетворённость этим процессом.
- б). **Физиологическое состояния организма и его систем.**
- в). Процессы адаптации к реальному или ожидаемому воздействию рабочей нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, а также характеризует остаточные процессы после этих взаимодействий.

6. Дайте определение работоспособности:

- а). Уровень умственной подготовки.
- б). **Социально-биологическое свойство человека, отражающее его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени с необходимым уровнем эффективности и качества.**
- в). Социально-биологическое свойство человека, отражающее его умственную подготовку.

7. Что является важнейшим фактором здорового образа жизни?

- а). **Физическая подготовленность.**
- б). Рациональное питание.
- в). Ежедневная умственная деятельность

8. Какой возраст гарантирован человеку генетически?

- а). 160 лет
- б). **150 лет**
- в). 140лет

9. Какой витамин замедляет старение кожи?

- а). Витамин В
- б). **Витамин D**
- в). Витамин А

10. Какие из перечисленных продуктов являются продуктами для долголетия?

- а). **Яйца, морская рыба, творог.**
- б). Шоколад, чипсы, печенье.
- в). Креветки, клубника, яйца.

**Тест № 3** История комплекса ГТО

1. В каком году был разработан первый физкультурный комплекс ГТО?

- а). 1921 году
- б). **1931 году**
- в). 1935 году

2. *Какая возрастная группа относилась к первой категории в первом комплексе ГТО:*

- а). 5 - 6 лет
- б). 6 - 8 лет
- в). **18 - 25 лет**

3. *Как расшифровывается аббревиатура ГТО?*

- а). Готов трудиться и обучаться
- б). Горжусь тобой, Отечество!
- в). **Готов к труду и обороне**

4. *Все, без исключения, представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО?*

- а). Шахтеры
- б). Летчики
- в). **Космонавты**

5. *В каком году вышел указ Президента Российской Федерации В.В. Путина «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».*

- а). 2012
- б). **2014**
- в). 2013

6. *Кто может быть участником ВФСК ГТО:*

- а). Граждане РФ от 5 до 70 лет и старше
- б). Граждане РФ от 4 до 79 лет и старше
- в). **Граждане РФ от 6 до 70 лет и старше**

7. *Для выполнения нормативов ВФСК ГТО необходима регистрация на сайте:*

- а). Министерства спорта
- б). Министерства образования
- в). **ВФСК ГТО**

8. *За какое время мужчина 18-29 лет должен пробежать 100м, чтобы получить золотой знак ГТО?*

- а). **13 секунд**
- б). 14 секунд
- в). 15 секунд

9. *Укажите правильное определение ГТО – это...*

а). **Нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта**

б). Комплекс физических упражнений на гимнастических снарядах, выполняемый на Олимпийских играх

в). Военный комплекс для развития физических качеств военнослужащих

*10. В комплекс ГТО входят испытания:*

а). Обязательные и необязательные

б). **Обязательные и по выбору**

в). Обязательные и дополнительные

#### **Тест № 4. Самостоятельные занятия физической культурой**

*1. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:*

а). **Комплекс**

б). Группа

в). Алгоритм

*2. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...*

а). **Анаэробный режим**

б). Абсолютный режим

в). Режим аэробный

*3. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:*

а). Самочувствие, аппетит, работоспособность

б). **Частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию**

в). Нарушение режима, наличие болевых ощущений

*4. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:*

а). В обеденное время

б). Утренние часы

в). **В свободное время**

*5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:*

а). Бокс

б). **Ходьба и бег**

в). Спортивная гимнастика

*6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:*

а). Повышать

б). **Снижать**

в). Оставить на старом уровне

7. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить:

а). **Индивидуально**

б). Обязательно с партнером

в). Индивидуально или в группе из трех – пяти человек и более

8. Объем физической нагрузки на протяжении недели должен составлять:

а). 8-10 ч.

б). **4-6 ч.**

в). 2-4ч.

9. Уровень физической подготовленности путем преодоления расстояния за 12 минут разработал:

а). **Американский физиолог К. Купер;**

б). Профессор внутренних болезней Берлинского университета, Ромберг, Мориц Генрих;

в). Советский учёный, физиолог, К. П. Бутейко.

10. Отличительные черты круговой тренировки:

а). Выполнять одновременно упражнения для различных мышечных групп;

б). **Выполнять индивидуально дозированные задания в точно установленных режимах работы и отдыха.**

в). Выполнять синхронно все запланированные упражнения.

#### 4.2.3. Типовые задания к зачету

**Контрольные тесты для студентов мужского пола, направленных на проверку процесса формирования УК-7**

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 м)
	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

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 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
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 УК-7**

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Отжимание от скамейки	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100м.	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 м)
	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 университете (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. Баня и ее воздействие на организм.
10. Нетрадиционная физкультура.
11. Системный подход в обеспечении здорового образа жизни.
12. Взаимосвязь здорового образа жизни и физической культуры личности в профессиональном становлении.
13. Здоровый образ жизни и долголетие.
14. Значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

**4.2.4. Организация промежуточной аттестация обучающихся в ЭИОС**

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация промежуточной аттестации в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

- приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);
- заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.