

Негосударственное частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Армавирский лингвистический социальный институт»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.О.30 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) образовательной программы: «Гражданское  
право и процесс»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России № 1011 от 13.08.2020 по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры теории, истории и образовательной практики (протокол № 6 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Л.Л. Денисова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Для поступивших в 2022 году

2021 году

2020 году

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения учебной дисциплины.....	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	4
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости.....	5
5. Содержание дисциплины .....	7
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	19
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	26
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины.....	26
9. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины .....	27

## 1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегрированного учебного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Основными частями структуры физической культуры личности студента являются содержательно-операциональный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в учебном относится к обязательной части Блока 1.

Знания, получаемые обучающимся при изучении дисциплины, являются базой для изучения дисциплин учебного плана.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
-----------------	------------------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Адекватно оценивает состояние здоровья и самочувствие, выбирает здоровьесберегающие технологии</p> <p>УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности, пропагандирует физкультуру, активно участвует в спортивных мероприятиях</p> <p>УК-7.3. В профессиональной деятельности планирует рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, формы и методы формирования физической культуры,</li> <li>- теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения основных форм и методов физического воспитания;</li> <li>- системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.</li> </ul>
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семестр	Трудоемкость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промежуточной аттестации
	ЗЕ	часов	Лекции, часов	Практические занятия, часов	Лабораторные занятия, часов	Иные виды, часов	В период теоретического обучения, часов	В период сессии (контроль), часов	
Очная форма обучения									
1	2	72	36	-	-		36		зачет
Заочная форма обучения									
1	2	72	10				58	4	зачет

Примечания:

*\* 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*\*\* 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

*2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);*

*0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);*

*0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).*

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость *, часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль
			лекции	практические	лабораторные		
1	2	4	5	6	7	8	
1.	Теоретический раздел						
	1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	2		1		1	
	2. Социально-биологические основы физической культуры	2		1		1	
	3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		1		1	
	4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	2		1		1	
	5. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	2		1		1	
	6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2		1		1	
	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2		1		1	
	8. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	2		1		1	
	9. Особенности занятий избранным видом спорта	2		1		1	

	или системой физических упражнений						
2.	Методико-практический раздел	2					
	1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба передвижение на лыжах, плавание)	2		1		1	
	2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2		1		1	
	3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2		1		1	
	4. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики	2		1		1	
	5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности	2		1		1	
	6. Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2		1		1	
	8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2		1		1	
	9. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	2		1		1	



	10. Методика развития отдельных физических качеств	2		1		1	
	11. Основы судейства избранного вида спорта	2		1		1	
	12. Методика освоения отдельных элементов ППФП	2		1		1	
	13. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2		1		1	
3.	Учебно-тренировочный раздел	2					
	1. Легкая атлетика	2		1		1	
	2. Баскетбол	2		1		1	
	3. Волейбол	2		1		1	
	4. Легкая атлетика	2		1		1	
	5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание)	18		9		9	
	Итого:	72		36		36	

#### 5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль
			лекции	практические	лабораторные		

1.	Теоретический раздел					2	
	1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	3	1	1		2	
	2. Социально-биологические основы физической культуры	3	1	1		2	
	3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3	1	1		2	
	4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	3	1	1		2	
	5. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	3	1	1		2	
	6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	3	1	1		2	
	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	3	1	1		2	
	8. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	3	1	1		2	
	9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	3	1	1		2	
2.	Методико-практический раздел						
	1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба передвижение на лыжах, плавание)	3	1	1		2	

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2					2	
3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	2					2	
4. Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики	2					2	
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности	2					2	
6. Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2					2	
8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2					2	
9. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	2					2	
10. Методика развития отдельных физических качеств	2					2	
11. Основы судейства избранного вида спорта	2					2	
12. Методика освоения отдельных элементов ППФП	2					2	

	13. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2				2	
3.	Учебно-тренировочный раздел	2				2	
	1. Легкая атлетика	2				2	
	2. Баскетбол	3				3	
	3. Волейбол	3				3	
	4. Легкая атлетика	3				3	
	5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание)	3				3	
	Контроль:	4					
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>		<b>10</b>		<b>58</b>	

\* указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;

\*\* указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме

## 5.2. Виды занятий и их содержание

### 5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1	2	3
	Теоретический раздел	<p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов</p> <p>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.</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма - 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> <p>Тема 3. 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> <p>Тема 4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации 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 состоя-</p>

		<p>ния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Часть 1</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Часть 2</p> <p>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 направленности учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p>Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</p> <p>I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки</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 за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки

Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Краткое содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма

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

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов

		<p>стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>
2	Методико-практический раздел	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).</li> <li>2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (бег, плавание, лыжная подготовка и т.д.).</li> <li>4. Основы методики массажа и самомассажа. Методика корригирующей гимнастики для глаз.</li> <li>5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности</li> <li>6. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения.</li> <li>7. Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</li> <li>8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</li> <li>9. Методы самооценки общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные</li> </ol>



		задания). 10. Методика развития отдельных физических качеств. 11. Основы судейства избранного вида спорта. 12. Средства и методы восстановления организма при занятиях физической культурой и спортом (гидропроцедуры, аутотренинг и т. д.). 13. Методика освоения отдельных элементов ППФП 14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
3	Учебно-тренировочный раздел	1. Легкая атлетика 2. Баскетбол 3. Волейбол 4. Легкая атлетика 5. Дополнительные виды спорта (ритмическая или атлетическая гимнастика, футбол, плавание).

### 5.2.2. Перечень тем практических занятий и их содержание

#### 5.2.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия: не предусмотрены

#### 5.2.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы (проекты): не предусмотрены.

#### 5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*)

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	10
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	10
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	10
Подготовка к текущему контролю	
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	
Проектная деятельность по темам дисциплины	
Решение кейсов, задач, расчетных работ	
Подготовка к промежуточной аттестации	6
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>36</b>

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
----------------------------	------------------------

Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	20
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	10
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	20
Подготовка к текущему контролю	8
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	
Проектная деятельность по темам дисциплины	
Решение кейсов, задач, расчетных работ	
Подготовка к промежуточной аттестации	4
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>58</b>

### **5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий**

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

#### **1. Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

1. задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
2. ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
3. назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

#### **2. Публичная презентация проекта**

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### **3. Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## **6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля**

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

**Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине**

*Примеры тем рефератов для оценки сформированности компетенции*

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Темы рефератов**

1. Роль физической культуры в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

9. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
11. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
14. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
15. Методика обучения плаванию.
16. Средства и методы воспитания физических качеств.
17. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
19. Методика обучения школьников игре в баскетбол.
20. Методика обучения школьников игре в волейбол.
21. Методика обучения школьников игре в футбол.
22. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
23. Организация и методика проведения подвижных игр.
24. Организация соревнований по эстафетному бегу.
25. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
26. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Особенности занятий избранным видом спорта.
28. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
29. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
30. Основы организации школьного туризма.
31. Организация туристических соревнований, туристических слётов.
32. Характеристика внеурочных форм занятий.
33. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
34. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

*Примеры тестов для оценки сформированности компетенции*

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Тестовые задания.**

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

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты:
  - А) физическое воспитание;
  - Б) физическая реабилитация;
  - В) спорт;
  - Г) социализация личности;
  - Д) физическая рекреация;
  
2. В качестве средств физической культуры используются:
  - А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
  - Б) спортивный инвентарь и оборудование;
  - Г) учебно-спортивная база;
  - Д) гигиенические факторы.

3. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях:
- А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
  - Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
  - В) снятие агрессивности;
  - Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
  - Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

Ответы: 1. А, Б, В, Д. 2. А, Б, Д. 3. А, Б, Г.

## Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.

1. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ :

- А) минеральные вещества и вода;
- Б) углеводы и жиры;
- В) пищевые добавки и растительные сборы;
- Г) вещества для повышения функциональной активности человека;
- Д) витамины и белки;

2. Показатели тренированности человека это:

- А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;
- Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;
- В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;
- Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.

3. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:

- А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
- Б) гиподинамия и гипертония;
- В) гравитационный шок и миозит;
- Г) боли в правом подрёберье;
- Д) « мёртвая точка» и « второе дыхание»;

Ответы: 1. А, Б, Д; 2. Б, В, Д; 3. А, В, Г, Д.

## Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Здоровье это:

- А) отсутствие признаков болезни;
- Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
- В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;
- Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;
- Д) хорошее самочувствие;

2. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:
- А) наследственность;
  - Б) внешняя среда (экология);
  - В) здравоохранение;
  - Г) образ жизни;
  - Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;
3. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:
- А) комплексность (развитие всех физических качеств);
  - Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
  - В) щадящий режим двигательной активности;
  - Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);
  - Д) организация сплочённой физкультурной группы;

Ответы: 1. Б, В; 2. Г; 3. А, Б, Г;

#### Тема 4. Психофизические основы учебного труда

1. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:
- А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
  - Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
  - В) физическими (освещение, шум, температура,);
  - Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
  - Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).
2. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:
- А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
  - Б) соблюдение санитарно- гигиенических требований;
  - В) курение и небольшие дозы алкоголя;
  - Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
  - Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;

Ответы: 1. А, В, Г; 2. А, Б, Г.

#### Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физического воспитания это:
- А) наглядность и доступность;
  - Б) системность и разнообразность средств;
  - В) сознательность и активность;
  - Г) комплексность и вариативность;
  - Д) систематичность и индивидуализация.
2. В практических целях все методы физического воспитания делятся на:
- А) словесные;
  - Б) многосторонние;

- В) наглядные;
- Г) стабильные;
- Д) практические.

3. Для развития силы используются следующие основные методы:

- А) игровой;
- Б) максимальных усилий;
- В) равномерный;
- Г) повторных усилий.

4. Для развития гибкости используются:

- А) простые по координации движения в начале разминки;
- Б) активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой в конце занятия;
- В) специальные соревновательные упражнения;
- Г) упражнения с отягощениями;
- Д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.

5. Структура подготовленности спортсмена включает:

- А) техническую и физическую подготовленность;
- Б) профессиональную подготовленность;
- В) организационно- управленческую подготовленность;
- Г) тактическую и психическую подготовленность;

6. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:

- А) теоретический
- Б) подготовительный;
- В) соревновательный;
- Г) заключительный;
- Д) переходный.

Ответы: 1. А, В, Д; 2. А, В, Д; 3. Б, Г; 4. Б, Д; 5. А, Г; 6. Б, В, Д.

#### Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

- А) учебно-спортивная база;
- Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- В) внутренняя мотивация;
- Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
- Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

2. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:

- А) 110-120 уд/мин;
- Б) 130-140 уд/мин;
- В) 140-150 уд/мин;
- Г) 160-170 уд/мин;
- Д) 180-190 уд/ мин.

Ответы: 1. Б, В,Д; 2. В.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.

1. Спортсмен- это человек который:

- А) имеет гармоничное телосложения;
- Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
- В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;
- Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

2. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

- А) заключения врача;
- Б) индивидуальных особенностей организма;
- В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
- Г) моды, популярности, престижности;
- Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

3. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно- сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

- А) скоростно-силовые качества;
- Б) быстроту;
- В) выносливость;
- Г) гибкость и ловкость;
- Д) координацию движений.

Ответы 1. Б; 2. Б, В; 3.В

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

- А) отбивание мяча ногой;
- Б) касание мяча дважды подряд;
- В) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
- Г) переступание средней линии;
- Д) отбивание мяча головой;

2. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:

- А) 400м и 200 м;
- Б) 1000м и 500м;
- В) 3000м и 2000м;
- Г) 3000 м и 2500 м;
- Д) 500 м и 300м.

Ответы: 1. Б,Г; 2. В.



## Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?
- А) показатели уровня развития силы, быстроты, выносливости;
  - Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д)
  - В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.
  - Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.

Ответы: 1. В.

## Тема 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

1. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
- А) виды труда (умственный и физический);
  - Б) условия и характер труда;
  - В) режим труда и отдыха;
  - Г) национальные традиции;
  - Д) место будущей работы выпускника.

Ответ: 1. А, Б, В.

### 6.3.1. Текущая аттестация

*Шкала оценки теста на примере освоения компетенции*

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
«зачтено»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила
«не зачтено»	двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

### 6.3.2. Промежуточная аттестация

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
Зачтено	<b>Знать:</b> теоретико-методологические основы физической культуры и спорта; <b>Уметь:</b> использовать методику проведения урока физической культуры

	<p>при различных уровнях физической подготовленности, половозрастных критериях; регулировать степень утомления, профилактировать травматизм на занятиях.</p> <p><b>Владеть:</b> методами, формами и организацией проведения оздоровительных мероприятий; навыками разработки комплексов физической культуре и рекомендации по проведению самостоятельных занятий с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта.</p>
Не зачтено	<p><b>Не знает:</b> теоретико-методологические основы физической культуры и спорта;</p> <p><b>Не умеет:</b> использовать методику проведения урока физической культуры при различных уровнях физической подготовленности, половозрастных критериях; регулировать степень утомления, профилактировать травматизм на занятиях.</p> <p><b>Не владеет</b> методами, формами и организацией проведения оздоровительных мероприятий; навыками разработки комплексов физической культуре и рекомендации по проведению самостоятельных занятий с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта.</p>

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### Основная литература:

Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2020

Физическая культура: Уч./ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын - 14изд,176с. М.:ИЦ Академия,2014

### Дополнительная

Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1945375>

Лазарев, И. В. Физическая культура в юридическом вузе : учебно-методическое пособие / И. В. Лазарев, А. А. Ромашов. - Москва : РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/518252>

## 8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

### 8.1 Общесистемные требования

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

## 8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/ <http://www.edu.ru>
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>
- 4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier <https://www.sciencedirect.com/>
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

Информационные справочные системы

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.
- 4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.
- 5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>
- 6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>
- 7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

## 9. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, Основные вопросы, рассматриваемые на занятии: лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с Основными вопросы, рассматриваемые на занятии: самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.