

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»



УТВЕРЖДЕНО

На заседании Совета факультета  
экономико-правового и психологического  
образования

Протокол заседания Совета факультета  
№1 «9» сентября 2021г.

Декан факультета экономико-правового и  
психологического образования

\_\_\_\_\_/О.Е. Баланчук

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры социально-  
гуманитарных и естественнонаучных  
дисциплин

Протокол заседания кафедры  
№1 «9» сентября\_2021г.

Зав. кафедрой социально-гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин

\_\_\_\_\_/О.Е. Баланчук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебной дисциплине

Физическая культура и спорт

(наименование)

образовательная  
программа

40.03.01 Юриспруденция. Гражданское и  
предпринимательское право

форма обучения

очная

Йошкар-Ола, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Структура учебной дисциплины для очной формы обучения .....	5
3. Содержание учебной дисциплины.....	7
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	13
5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины .....	14
6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины.....	16
Приложение к РПУД.....	20

## 1. Пояснительная записка

### Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – приобретение обучающимися знаний и умений по формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к модулю здоровья и безопасности учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Гражданское и предпринимательское право.

**Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:**

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
<b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, в подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека и подготовке к профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Владеть:</b> способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
	УК-7.2: Использует основы физической культуры и спорта для определения уровня соматического здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> основы физической культуры и спорта; нормы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности к профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> навыками оценки и контроля своего физического состояния.
	УК-7.3: Поддерживает	<b>Знать:</b> социально-

	<p>должный уровень соматического здоровья и физической подготовленности с учетом основ физической культуры и спорта.</p>	<p>биологические основы физической культуры и спорта; современные здоровьесберегающие технологии.</p> <p><b>Уметь:</b> самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления и поддержания должного уровня соматического здоровья и физической подготовленности с учетом основ физической культуры и спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности.</p>
--	--	--

**Формы текущего контроля успеваемости обучающихся:** устный опрос, практические задания, тест, доклад.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

## 2. Структура учебной дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 34 ч., самостоятельная работа обучающихся 38 ч., 1 семестр.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины/темы	Всего	Виды учебной работы (в часах)				
			Контактная			Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа
			Лекции	Семинар/ Практические занятия/ курсовая работа	Лабораторные занятия		
1	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	2	-	-	-	2
2	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры	4	2	-	-	-	2
3	<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	2	-	-	-	4
4	<b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	-	-	-	-	4
5	<b>Тема 5.</b> Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	6	2	2	-	-	2
6	<b>Тема 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	2	2	-	-	4
7	<b>Тема 7.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	4	2	-	-	-	2
8	<b>Тема 8.</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6	2	2	-	-	2
9	<b>Тема 9.</b> Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	6	2	-	-	-	4
10	<b>Тема 10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	4	-	2	-	-	2
11	<b>Тема 11.</b> Методика исследование физического развития человека	4	-	2	-	-	2

<b>12</b>	<b>Тема 12.</b> Методика оценка физического развития человека	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>13</b>	<b>Тема 13.</b> Методика оценки функционального состояния организма	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>14</b>	<b>Тема 14.</b> Комплексные тесты оценки физического состояния	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>15</b>	<b>Тема 15.</b> Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>зачет</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>итого:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>38</b>

### 3. Содержание учебной дисциплины

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b>            Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>            Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.            Подготовить доклад.</p>
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b>            Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>            Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.            Подготовить доклад.</p>
3	Тема 3. Основы	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное</b></p>

	<p>здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p><b>занятие</b>  Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни.</p> <hr/> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>  Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).  Подготовить доклад.</p>
<p><b>4</b></p>	<p><b>Тема 4.</b>  Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b>  Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.  Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.  Подготовить доклад.</p>
<p><b>5</b></p>	<p><b>Тема 5.</b> Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b>  Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки.</p> <hr/> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на семинар/практическое занятие</b>  Задание 1. Освоить методы физического воспитания:</p>



		<p>метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод и т.д.</p> <p>Задание 2. Оценить показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода, частота сердечных сокращений (ЧСС) и т.д.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <p>Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.</p> <p>Подготовить доклад.</p>
6	<p><b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на семинар/практическое занятие</b></p> <p>Задание 1. Ознакомиться с правилами проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Задание 2. Ознакомиться с методикой занятий оздоровительным бегом.</p> <p>Задание 3. Ознакомиться с программой оздоровительного бега для студентов, имеющих ослабленное здоровье и низкий уровень физической подготовленности.</p> <p>Задание 4. Оценить состояние сердечно-сосудистой, дыхательной системы.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <p>Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.</p> <p>Подготовить доклад.</p>
7	<p><b>Тема 7. Спорт.</b></p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное</b></p>

	Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	<p><b>занятие</b> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Подготовить доклад.</p>
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> 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.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на семинар/практическое занятие</b> Задание 1. Освоить методы спортивной тренировки.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Возможные формы организации тренировки в вузе. 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. Подготовить доклад.</p>
9	Тема 9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и</p>

		<p>критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля. Подготовить доклад.</p>
10	<p><b>Тема 10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на семинар/практическое занятие</b> Задание 1. Ознакомиться со средствами физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Задание 2. Освоить методику подбора средств ППФП студентов.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП студента. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культуры. Подготовить доклад.</p>
11	<p><b>Тема 11.</b> Методика исследование физического развития человека</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на семинар/практическое занятие</b> Задание 1. Освоить методику исследования показателей физического развития. Задание 2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> 1. Закрепление пройденного материала: Методика исследование физического развития человека. 2. Подготовка доклада.</p>
12	<p><b>Тема 12.</b> Методика оценка физического развития человека</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на семинар/практическое занятие</b> Задание 1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.</p>

		<p>Задание 2. Научиться строить профиль физического развития.</p> <p>Задание 3. Сделать заключение о физическом развитии.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <p>1. Закрепление пройденного материала:</p> <p>Методика оценка физического развития человека.</p> <p>2. Подготовка доклада.</p>
13	<p><b>Тема 13.</b> Методика оценки функционального состояния организма</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на семинар/практическое занятие</b></p> <p>Задание 1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.</p> <p>Задание 2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.</p> <p>Задание 3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <p>1. Закрепление пройденного материала:</p> <p>Методика оценки функционального состояния организма.</p> <p>2. Подготовка доклада.</p>
14	<p><b>Тема 14.</b> Комплексные тесты оценки физического состояния</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на семинар/практическое занятие</b></p> <p>Задание 1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние.</p> <p>Задание 2. Сделать заключение о физическом состоянии.</p> <p>Задание 3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <p>1. Закрепление пройденного материала:</p> <p>Комплексные тесты оценки физического состояния.</p> <p>2. Подготовка доклада.</p>
15	<p><b>Тема 15.</b> Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления</p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на семинар/практическое занятие</b></p> <p>Задание 1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию физической работоспособности и коррекции утомления</p> <p>Задание 2. Ознакомиться с основными приемами массажа и самомассажа.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <p>1. Закрепление пройденного материала:</p> <p>Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления.</p> <p>2. Подготовка доклада.</p>

#### Распределение трудоемкости СРС при изучении учебной дисциплины

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к зачету	12
Проработка конспекта лекций	6
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	8
Проработка учебного материала	6
Написание докладов.	6
Решение отдельных задач	-

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. — Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. — 169 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103> (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

##### Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. — 372 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>. — Библиогр. с. 293-294. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

2. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 106 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>. — ISBN 978-5-4499-0718-9. — Текст : электронный. (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»)

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. — 372 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

4. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 106 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

5. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмцова ; Московский педагогический государственный

университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

б. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

## 5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине составляют:

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, каб. № 211.	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран.	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License), Kaspersky Endpoint Security (Лицензия №17E0-171117-092646-487-711, договор №Tr000171440 от 17.07.2017 г.).
Спортивный зал, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28.	Спортивная гимнастическая стенка-лестница, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, канат, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, гири, гантели, набор для игры в дартс, шахматы, шашки; Комплекс для лазерных стрельб по мишеням "РУБИН" ИЛТ-001 "Патриот".	
Помещение для самостоятельной работы, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, каб. № 302.	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Microsoft Open License). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E

	организации.	1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Prosessional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО).
--	--------------	--

## **6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины**

### **Методические указания для обучающихся с целью подготовки к лекционным занятиям**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

– вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

– желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

– дорабатывать конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

### **Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям**

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического применения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении



полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

Записи имеют первостепенное значение для подготовки к семинарским работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у обучающегося, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим. Изучение обучающимися фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства.

Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

При этом следует обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины в ходе самостоятельной работы**

Методика организации самостоятельной работы обучающихся зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных особенностей обучающихся и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает обучающимся варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения обучающимися графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- решения задач, выданных на практических занятиях;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выполнения выпускных квалификационных работ и др.

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

по дисциплине	<u>Физическая культура и спорт</u>
	(наименование)
Образовательная программа	<u>40.03.01 Юриспруденция. Гражданское и предпринимательское право</u>

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций. ....	22
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания. ....	24
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	43

**1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.**

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся осваивают компетенции указанные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, сопоставленные с видами деятельности. Освоение компетенций происходит поэтапно через последовательное изучение учебных дисциплин, практик, подготовки ВКР и других видов работ, предусмотренных учебным планом АНО ВО МОСИ.

№ п/п	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства представление в ФОС
1	<p><b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, в подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b> социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека и подготовке к профессиональной деятельности.  <b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.  <b>Владеть:</b> способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p>	<p>Вопросы для устного опроса                      Практические задания                      Тестовые задания                      Темы докладов                      Перечень теоретических вопросов и тестовых заданий к зачету</p>
		<p>УК-7.2: Использует основы физической культуры и спорта для определения уровня соматического</p>	<p><b>Знать:</b> основы физической культуры и спорта; нормы здорового образа жизни.  <b>Уметь:</b> определять</p>	<p>Вопросы для устного опроса                      Практические задания                      Тестовые задания</p>

		<p>здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями к конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности к профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> навыками оценки и контроля своего физического состояния.</p>	<p>Темы докладов Перечень теоретических вопросов и тестовых заданий к зачету</p>
		<p>УК-7.3: Поддерживает должный уровень соматического здоровья и физической подготовленности с учетом основ физической культуры и спорта.</p>	<p><b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры и спорта; современные здоровьесберегающие технологии. <b>Уметь:</b> самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления и поддержания должного уровня соматического здоровья и физической подготовленности с учетом основ физической культуры и спорта. <b>Владеть:</b> средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Вопросы для устного опроса Практические задания Тестовые задания Темы докладов Перечень теоретических вопросов и тестовых заданий к зачету</p>

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.**

**Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Обучающиеся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Гражданское и предпринимательское право проходят текущую аттестацию в 1 семестре.

Оценочные средства текущего контроля:

- устный опрос;
- практические задания;
- тест;
- доклад.

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции/ Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Доклад
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Доклад
3	Тема 3. Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Доклад
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Доклад
5	Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Практические задания Тест Доклад
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Практические задания Тест Доклад
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Доклад
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Практические



	системой физических упражнений		задания Тест Доклад
9	Тема 9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Доклад
10	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Практические задания Тест Доклад
11	Тема 11. Методика исследование физического развития человека	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Практические задания Тест Доклад
12	Тема 12. Методика оценка физического развития человека	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Практические задания Тест Доклад
13	Тема 13. Методика оценки функционального состояния организма.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Практические задания Тест Доклад
14	Тема 14. Комплексные тесты оценки физического состояния	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Практические задания Тест Доклад
15	Тема 15. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос Практические задания Тест Доклад

### **Вопросы для устного опроса**

1. Что такое физическая культура?
2. Что является основой физической культуры?
3. Что представляет собой спорт как часть физической культуры?
4. Что отличает спорт от физической культуры?
5. Назовите компоненты физической культуры.
6. Что относится к духовным ценностям физической культуры?
7. Что относится к материальным ценностям физической культуры?
8. Что является результатом деятельности в физической культуре?
9. Что означает физическое развитие человека?
10. Какое влияние на физическое развитие оказывают физические упражнения?
11. Что представляет собой мотивационно - ценностный компонент физической культуры студента?
12. Для чего необходимы знания в области физической культуры?

13. Что представляет собой самооценка?
14. Что означает мотив «физического совершенствования» при занятиях физическими упражнениями?
15. Что означает мотив «дружеской солидарности» при занятиях физическими упражнениями?
16. Что означает мотив «долженствования» при занятиях физическими упражнениями?
17. Что означает мотив «соперничества» при занятиях физическими упражнениями?
18. Что означает мотив «спортивный» при занятиях физическими упражнениями?
19. Как интерес к физкультурно-спортивной деятельности возникает на основе удовлетворения процессом занятий?
20. Как интерес к физкультурно-спортивной деятельности связан с результатами занятий?
21. Как интерес к физкультурно-спортивной деятельности связан с перспективой занятий?
22. В чем проявляется физическая культура личности?
23. Что означает номинальный уровень проявления физической культуры личности?
24. Что означает предноминальный уровень проявления физической культуры личности?
25. Что означает потенциальный уровень проявления физической культуры личности?
26. Что означает уровень проявления физической культуры личности направленности «на себя»?
27. Что означает творческий уровень проявления физической культуры личности?
28. Как бы вы составили свою программу профилактики курения среди несовершеннолетних?
29. Просмотрите проблему с государственной позиции. Предложите текст законопроекта по предупреждению курения среди несовершеннолетних.
30. Каков механизм воздействия алкоголя на организм человека?
31. Как можно охарактеризовать поведение человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения?
32. Чем опасно употребление алкоголя для девушек и юношей?
33. Влияет ли алкоголизм на продолжительность жизни?
34. Какие, на ваш взгляд, меры могут перевоспитать человека, злоупотребляющего спиртным?
35. Дайте определение понятий «наркотики» и «наркомания».
36. Назовите сроки разрушающего воздействия на организм различных наркотических средств.
37. Назовите основные признаки развития наркомании.
38. В чем заключается социальная опасность наркомании?
39. Предложите свои методы борьбы с этим опасным явлением.
40. Перечислите основные органы человека?
41. Перечислите основные системы организма?
42. Что включает опорно-двигательный аппарат?
43. Что включает сердечно-сосудистая система?
44. Что включает дыхательная система?
45. Что включает выделительная система?
46. Назовите функцию дыхательной системы?
47. Назовите функцию выделительной системы?
48. Назовите функцию сердечно-сосудистой системы?

49. Назовите функцию опорно-двигательного аппарата?
50. Назовите функцию нервной системы?
51. Что означает фраза «морфофункциональные изменения в организме человека»?
52. Какая система в организме человека является основным потребителем кислорода?
53. Что означают склеротические изменения в сосудистой системе человека?
54. Что означает фраза «общий тонус организма»?
55. Что означает фраза «оптимальный двигательный режим»?
56. Что относят к отрицательным последствиям научно-технического прогресса?
57. Что является генератором энергии в организме человека?
58. Что означает понятие «адаптация» в жизни человека?
59. Какую функцию в организме человека выполняют эритроциты?
60. Что означает понятие «гипертрофия» при занятиях физическими упражнениями и спортом?
61. Что такое ЧСС?
62. Что означает ударный объем сердца?
63. При какой ЧСС происходят функциональные изменения, повышающие функциональные возможности всех систем организма?
64. Что происходит с грудной клеткой и дыхательной мускулатурой в результате занятий физическими упражнениями?
65. Какова частота дыханий в минуту у здорового взрослого человека в состоянии покоя?
66. Какова частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека в состоянии покоя?
67. Что такое циркулирующая кровь, и как она увеличивается при занятиях физическими упражнениями?
68. Что такое перераспределение крови в организме человека при занятиях физическими упражнениями?
69. За счет чего увеличивается масса крови при занятиях физическим упражнениями?
70. Что такое кислородная емкость крови?
71. Перечислите основные элементы здорового образа жизни студентов.
72. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура учебного труда с элементами его научной организации»?
73. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям»?
74. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности»?
75. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность»?
76. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «преодоление вредных привычек»?
77. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура сексуального поведения»?
78. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура межличностного общения и поведения в коллективе»?
79. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура самоуправления и самоорганизации»?
80. Перечислите критерии адекватного отношения к своему здоровью.
81. Какова самооценка своего здоровья интериалами?
82. Какова самооценка своего здоровья экстериалами?

83. Что представляет собой функциональная активность человека?
84. Что представляет собой «физический труд» как вид деятельности человека?
85. Что представляет собой «умственный труд» как вид деятельности человека?
86. Что является наиболее эффективной формой отдыха при умственной работе?
87. Что представляет собой состояние утомления?
88. Какое утомление является острым?
89. Какое утомление является хроническим?
90. Какое утомление является общим?
91. Какое утомление является локальным?
92. Какие две фазы утомления различают?
93. Чем опасно умственное переутомление?
94. Что такое работоспособность?
95. Что такое биологические ритмы?
96. Изменение работоспособности в течение дня у «сов»?
97. Изменение работоспособности в течение дня у «жаворонков»?
98. Чем отличается активный отдых от пассивного в период восстановления работоспособности?
99. Сколько упражнений должно входить в комплекс утренней гигиенической гимнастики?
100. Сколько повторений упражнений должно быть при выполнении комплекса?
101. С какой амплитудой и темпом следует начинать каждое упражнение при занятиях утренней гигиенической гимнастикой?

### **Средство оценивания: устный опрос**

Шкала оценивания:

Устный опрос оценивается по 5-балльной шкале. Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

– оценка «отлично» выставляется, если обучающийся не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы;

– оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки.

### **Перечень практических заданий**

#### **Задания для определения силы**

1) Стоя на расстоянии двух шагов от стула и опираясь руками о его сиденье, сгибайте и разгибайте руки, сколько можете. «Отжимаясь» не прогибайтесь.

Оценка: «отлично» – 30 раз, «хорошо» – 20 раз, «удовлетворительно» – 15 раз.

2) Лежа на спине, вытянув руки вдоль туловища, поднимайте ноги, не сгибая в

коленях, до прямого угла, а затем опускайте их.

Оценка: «отлично» – 50 раз, «хорошо» – 40 раз, «удовлетворительно» – 20 раз.

3) Выполните максимальное количество приседаний, отрывая пятки от пола и вытянув руки вперед.

Оценка за одну минуту: «отлично» – 60 раз, «хорошо» – 55 раз, «удовлетворительно» – 40 раз.

### **Задания для определения гибкости**

1) Наклон вперед, стоя на тумбе. И. п. – сомкнутая стойка, пальцы ног на уровне края тумбы. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, фиксируя положение пальцев рук на шкале тумбы (или измеряется линейкой, сантиметровой лентой). Задержаться в этом положении 3 секунды, затем отметить результат.

Оценка: от края тумбы вниз: «отлично» – 15см, «хорошо» – 10см, «удовлетворительно» – 5см.

2) Стоя, ноги вместе, руки опущены. Наклонитесь влево, скользя левой рукой по бедру и согнув правую. Задержитесь в таком положении 3 секунды. Чем меньше расстояние от кончиков пальцев левой руки до пола, тем лучше. То же в другую сторону.

3) Боком к стене, руки опущены. Махом максимально поднимите правую ногу вперед - вверх. На стене отметьте место, к которому вы прикоснулись носком. Чем больше расстояние от места касания до пола, тем лучше результат. То же другой ногой. Ноги не сгибать, туловище не наклонять.

Оценка: «отлично» – мах выше головы, «хорошо» – мах до головы, «удовлетворительно» – мах до груди.

Тесты для *равновесия* определяются, как долго простоишь в следующих положениях, не потеряв равновесия:

1) Стоя на одной ноге и касаясь её колена пяткой другой ноги. Руки вытянуты вперед.

Оценка: «отлично» – 30 секунд, «хорошо» – 20 секунд, «удовлетворительно» – 10 секунд.

2) Стоя на одной ноге, другая отведена назад вверх, руки в стороны («ласточка»).

Оценка: «отлично» – 30 секунд, «хорошо» – 20 секунд, «удовлетворительно» – 10 секунд.

### **Задания для определения быстроты**

1) Сидя за столом, рука на столе. Выполняя движения только кистью, за 10 секунд нанесите на лист бумаги карандашом максимальное количество точек.

2) Стоя, в согнутую под прямым углом правую руку возьмите линейку вертикально так, чтобы её нулевая отметка была на одном уровне с мизинцем. Разожмите, отпуская линейку, и сразу же как можно быстрее вновь сожмите пальцы рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до ладони, тем лучше.

3) Бег на месте в течение 10 секунд. Чем большее количество шагов вам удастся сделать за это время, тем лучше результат.

### **Средство оценивания: выполнение упражнений**

Шкала оценивания:

Выполнение упражнений оценивается по 5-балльной шкале. Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

– оценка «отлично» выставляется, если обучающийся демонстрирует полное и правильное выполнение упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности.

– оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся допускает незначительные ошибки или неточности в выполнении упражнений, направленных на развитие

конкретной физической подготовки.

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся допускает грубые ошибки в выполнении упражнений, направленных на развитие конкретной физической подготовки.

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не способен выполнить упражнения, направленные на развитие конкретной физической подготовки.

### **Перечень тем докладов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

2. Физическая культура личности.

3. Ценности физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательных организациях.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

9. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

10. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

11. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.

12. Здоровый образ жизни и его составляющие.

13. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

15. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.

16. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.

17. Основные причины изменения психофизического состояния в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся.

18. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.

19. Методические принципы физического воспитания.

20. Методы физического воспитания.

21. Основы обучения движениям.

22. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

23. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи, содержание.

24. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности

спортсмена.

25. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.

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

27. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

28. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

29. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

30. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

31. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

32. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

33. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации.

34. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады.

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

36. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

37. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.

38. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

39. Использование методов, 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.

40. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

41. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

42. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

43. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

45. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических условий и

других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

### Средство оценивания: доклад

Шкала оценивания:

Оценка **«отлично»** выставляется, если:

- доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;
- обучающийся представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
- автор отвечает на вопросы аудитории;
- показано владение специальным аппаратом;
- выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если:

- доклад четко выстроен;
- демонстрационный материал использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;
- обучающийся не может ответить на некоторые вопросы;
- докладчик уверенно использовал общенаучные и специальные термины;
- выводы докладчика не являются четкими.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если:

- доклад зачитывается;
- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно;
- докладчик не может четко ответить на вопросы аудитории;
- показано неполное владение базовым научным и профессиональным аппаратом;
- выводы имеются, но они не доказаны.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если:

- содержание доклада не соответствует теме;
- отсутствует демонстрационный материал;
- докладчик не может ответить на вопросы;
- докладчик не понимает специальную терминологию, связанную с темой доклада;
- отсутствуют выводы.

### Тестовые задания

1. Термин «Олимпиада» означает...
  - а. синоним Олимпийских игр;
  - б. собрание спортсменов в одном городе;
  - в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
  - г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.
  
2. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...
  - а. одной стадии;
  - б. двойной длине стадиона;
  - в. 200 метров;
  - г. во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.
  
3. Зимние Олимпийские игры проводятся в ...
  - а. течение первого года празднуемой Олимпиады;
  - б. течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
  - в. течение последнего года празднуемой Олимпиады;



г. это зависит от решения МОК.

4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...

- а. положении об Олимпийской солидарности;
- б. Олимпийской клятве;
- в. Олимпийской хартии;
- г. официальных разъяснениях МОК.

5. Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в ...

- а. в 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- б. в 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме;
- в. в 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
- г. в 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

6. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в...

- а. в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;
- б. в 1912 г. за «Оду спорту»;
- в. в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК;
- г. в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

7. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был...

- а. Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б. Георгий Иванович Рибопьер;
- в. Георгий Александрович Дюперрон;
- г. Лев Владимирович Урусов.

8. Физическая культура представляет собой...

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. процесс совершенствования возможностей человека;
- г. часть человеческой культуры. 9

9. Отличительным признаком физической культуры является...

- а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б. физическое совершенство;
- в. выполнение физических упражнений;
- г. занятия в форме уроков.

10. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. развития резервных возможностей организма человека;
- б. физической подготовленности человека к жизни;
- в. сохранения и восстановление здоровья;
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

11. Под физическим развитием понимается...

- а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

12. Физическая подготовка представляет собой ...

а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;

б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;

в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

13. Физическими упражнениями называются...

а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

14. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

а. закаливания и физиотерапевтических процедур.

б. обеспечения полноценного физического развития.

в. совершенствования телосложения.

г. формирования двигательных умений и навыков.

15. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

а. подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;

б. величиной их воздействия на организм;

в. временем и количеством повторений двигательных действий;

г. напряжением определенных мышечных групп.

16. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

а. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в. утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г. частотой сердечных сокращений.

17. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

а. стремление к максимальному результату;

б. конфликтность ситуаций поединков;

в. наличие конкретного сюжета;

г. высокая значимость качества исполнения роли.

18. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для ... метода регламентации двигательной активности

а. повторного;

б. кругового;

в. интервального;

г. игрового.

19. Техникой физических упражнений принято называть...

- а. способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б. способ организации движений при выполнении упражнений;
- в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г. рациональную организацию двигательных действий.

20. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под ведущим звеном техники?

- а. набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б. состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в. совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г. наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

21. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...

- а. быстрый рост абсолютной силы;
- б. увеличение собственного веса;
- в. увеличение физиологического поперечника мышц;
- г. повышение опасности перенапряжения.

22. Для воспитания скоростных способностей используются...

- а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
- б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в. подвижные и спортивные игры;
- г. упражнения с отягощением.

23. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а. координационно-двигательной выносливостью;
- б. спортивной формой;
- в. общей выносливостью;
- г. подготовленностью.

24. Для воспитания гибкости используются...

- а. движения рывкового характера;
- б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в. пружинящие движения;
- г. маховые движения с отягощением и без него.

25. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. интервальная тренировка;
- б. метод повторного выполнения упражнений;
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г. метод расчленено-конструктивного упражнения.

26. Пороговая нагрузка...?

- а. Максимально возможная нагрузка;

- б. Минимальная нагрузка;
- в. Превышающая уровень привычной двигательной активности ;
- г. Восстановительная нагрузка .

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б. упражнения, способствующие снижению массы тела;
- в. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г. упражнения, способствующие повышению скорости движений.

28. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...

- а. поступают питательные вещества к системам организма;
- б. повышаются возможности дыхательной системы;
- в. организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- г. способствуют повышению резервных возможностей организма.

29. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...

- а. его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б. быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в. легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- г. наблюдается все перечисленное.

30. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. поддержание высокой работоспособности людей;
- в. сохранения и укрепления здоровья людей;
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

### **Средство оценивания: тест**

Шкала оценивания:

Тест оценивается по 5-балльной шкале. Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

Если обучающийся ответил правильно на 91-100 % вопросов, то ему ставится оценка «отлично».

Если обучающийся ответил правильно на 71-90 % вопросов, то он получает оценку «хорошо».

Если обучающийся ответил правильно на 51-70 % вопросов, то ему ставится оценка «удовлетворительно».

Если обучающийся ответил правильно менее чем на 51 % вопросов, то дисциплина считается неувоенной, и он получает оценку «неудовлетворительно».

### **Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Обучающиеся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Гражданское и предпринимательское право проходят промежуточную аттестацию в форме зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» в 1 семестре.

При проведении зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» может использоваться устная или письменная форма проведения.

#### **Примерная структура зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**

##### **1. устный ответ на вопросы**

Обучающемуся на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера и практического задания.

##### **2. выполнение тестовых заданий**

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 20-30 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

#### **Ответ обучающегося на зачете должен отвечать следующим требованиям:**

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспекте, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики/ из опыта профессиональной деятельности;
- осведомленность в важнейших современных вопросах физической культуры и спорта.

**Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:**

- владение профессиональной терминологией;
- последовательное и аргументированное изложение решения.

#### **Критерии оценивания ответов на зачете**

<b>Уровень освоения компетенции</b>	<b>Формулировка требований к степени сформированности компетенций</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Компетенции сформированы	Имеет представление о социально-гуманитарной ценностной роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека и подготовке к профессиональной деятельности. Имеет представление об основах физической культуры и спорта; нормах здорового образа жизни. Имеет представление о социально-биологических основах физической культуры и спорта; современных здоровьесберегающих технологиях. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности к профессиональной	зачтено

	<p>деятельности.  Самостоятельно выбирает виды спорта или систему физических упражнений для укрепления и поддержания должного уровня соматического здоровья и физической подготовленности с учетом основ физической культуры и спорта.  Владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.  Владеет навыками оценки и контроля своего физического состояния.  Владеет средствами и методами организации физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
Компетенции не сформированы	Не соответствует критериям оценки зачтено	Не зачтено

### **Рекомендации по проведению зачета**

1. Обучающиеся должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. С критериями оценивания зачета преподаватель обязан ознакомить обучающихся до начала зачета.
3. Преподаватель в ходе зачета проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенций.
4. Тестирование по дисциплине проводится в Центре оценки и контроля качества образования МОСИ.

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, ее ценностные аспекты (материальные, духовные, деятельностные).
2. Спорт как часть физической культуры, его особенность.
3. Физическое воспитание как компонент физической культуры.
4. Знания как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
5. Убеждения и потребности как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
6. Мотивы, как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
7. Интересы, как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
8. Показатели сформированности физической культуры личности.
9. Уровни проявления физической культуры личности.
10. Организм человека как единая биологическая система (основные системы организма и их функции).
11. Роль движений в жизни человека.
12. Гипокинезия, гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм человека.
13. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на гормональную систему организма человека.
14. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на сердце человека.

15. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на дыхательную систему человека.
16. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат человека.
17. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на кровоснабжение работающих мышц.
18. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на кровь человека.
19. Влияние социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
20. Средства физической культуры в совершенствовании организма и устойчивости его к различным условиям внешней среды.
21. Адаптационные возможности организма человека.
22. Понятие «здоровье», его содержание.
23. Ступени здоровья, его уровни.
24. Здоровый образ жизни, его направления. Составляющие правильного образа жизни (ортобиоза).
25. Культура учебного труда с элементами его научной организации как основной элемент ЗОЖ студента.
26. Организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям как основной элемент ЗОЖ студента.
27. Организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности как основной элемент ЗОЖ студента.
28. Содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность как основной элемент ЗОЖ студента.
29. Культура межличностного общения и поведения в коллективе как основной элемент ЗОЖ студента.
30. Культура самоуправления и самоорганизации как основной элемент ЗОЖ студента.
31. Отношение студентов к своему здоровью и его оценка.
32. Функциональная активность человека, характеристика физического и умственного труда.
33. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
34. Утомление при физической и умственной работе, его виды.
35. Работоспособность организма человека, средства ее восстановления.
36. Биологические ритмы и работоспособность человека.
37. Формы организации занятий физическими упражнениями.
38. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из доступных форм занятий физическими упражнениями, ее цель, задачи, значение.
39. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
40. Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
41. Ходьба и бег как средство самостоятельных занятий физической культурой.
42. Плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед как средства самостоятельных занятий физической культурой.
43. Ритмическая (аэробика) и атлетическая гимнастика как средства самостоятельных занятий физической культурой.
44. Спортивные игры, занятия на тренажерах как средства самостоятельных занятий физической культурой.

### **Тест по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

#### **1. Российский Олимпийский Комитет был создан в**

А) 1908 году

Б) 1911 году

В) 1912 году

Г) 1916 году

**2. В какой стране изобрели баскетбол?**

А) США

Б) Испания

В) Англия

Г) Россия

**3. Кто изобрел баскетбол?**

А) Джон Вуден

Б) Джеймс Нейсмит

В) Тед Тернер

Г) Бетр Лесгадт

**4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?**

А) 8 игроков

Б) 6 игроков

В) 5 игроков

Г) 10 игроков

**5. Назовите размеры баскетбольной площадки**

А) 9 x 18 м

Б) 10 x 15 м

В) 20 x 40 м

Г) 26 x 14 м

**7. Высота баскетбольного кольца равна:**

А) 2 м 50 см

Б) 3 м 50 см

В) 4 м

Г) 3 м 5 см

**8. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

**В) Международный олимпийский комитет**

Г) Международная олимпийская академия

**9. Термин «Олимпиада» означает:**

**А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**10. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

**В) в 1980 году в Москве**

Г) пока еще не проводились

**11. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

**А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое**

Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**12. Физическая подготовленность характеризуется:**

А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;

Б) уровнем развития физических качеств;



- В) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- Г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

**13. Основными показателями физического развития человека являются:**

- А) антропометрические характеристики человека;
- Б) результаты прыжка в длину с места;
- В) результаты в челночном беге;
- Г) уровень развития общей выносливости.

**14. Что понимается под закаливанием:**

- А) купание в холодной воде и хождение босиком;
- Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями?

**15. Под физическим развитием понимается:**

- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
- Б) процесс совершенствования физических качеств;
- В) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**16. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:**

- А) затылком, ягодицами, пятками;
- Б) лопатками, ягодицами, пятками;
- В) затылком, спиной, пятками;
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**17. Главной причиной нарушения осанки является:**

- А) привычка к определенным позам;
- Б) слабость мышц;
- В) отсутствие движений во время школьных уроков;
- Г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**18. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- А) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- Б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- В) способность человека быстро набирать скорость.

**19. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

- А) 100 м;
- Б) 200 м;
- В) 500 м

**20. Под гибкостью как физическим качеством понимают:**

- А) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона;
- Б) способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных напряжений;
- В) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев.

**21. Что такое "фол"?**

- А) перерыв в игре
- Б) персональное замечание игроку или тренеру
- В) заброшенный мяч с игры
- Г) заброшенный мяч со штрафного броска

**22. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- А) нижняя передача мяча двумя руками;
- Б) нижняя передача одной рукой;
- В) верхняя передача двумя руками.

**23. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- А) на все пальцы обеих рук;
- Б) на три пальца и ладони рук;
- В) на ладони;
- Г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**24. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**

- А) на сомкнутые предплечья;
- Б) на раскрытые ладони;
- В) на сомкнутые кулаки.

**25. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**

- А) прием игроком стойки волейболиста;
- Б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- В) своевременное сгибание и разгибание ног.

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

Средство оценивания: устный опрос

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ**

Устный опрос - удобная форма текущего контроля знаний. Целью устного опроса является обобщение и закрепление изученного материала. Главное преимущество – занимает мало времени от 5 до 7 мин., при этом в зависимости от количества вопросов, позволяет проверить большой объем и глубину знаний. Устный опрос может проводиться несколько раз за тему, что позволяет диагностировать, контролировать и своевременно корректировать усвоение материала, что значительно повышает эффективность обучения и закрепляет знания учащихся.

Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен изучить/ законспектировать рекомендованную литературу. Внимательно осмыслить лекционный материал. При ответе особо выделить главную мысль, сделать вывод.

Средство оценивания: доклад

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА**

Подготовка доклада – это вид самостоятельной работы, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме обучающиеся составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема и т. п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Средство оценивания: тест

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Непрерывной сопутствующей процедурой преподавания любой дисциплины является контроль уровня усвоения учебного материала. В настоящее время среди разнообразных форм контроля в учебном процессе стали активно применяться тестовые задания, которые позволяют относительно быстро определить уровень знаний обучающегося. Тестовые задания является одной из наиболее научно обоснованных процедур для выявления реального качества знания у обучающегося. Впрочем, тестирование не может заменить собой другие педагогические средства контроля, используемые сегодня преподавателями. В их арсенале остаются устные экзамены,

контрольные работы, опросы обучающихся и другие разнообразные средства. Они обладают своими преимуществами и недостатками и поэтому они наиболее эффективны при их комплексном применении в учебной практике.

По этой причине каждое из перечисленных средств применяется преподавателями на определенных этапах изучения дисциплины. Самое главное преимущество тестов – в том, что они позволяют преподавателю и самому обучающемуся при самоконтроле провести объективную и независимую оценку уровня знаний в соответствии с общими образовательными требованиями. Наиболее важным положительным признаком тестового задания является однозначность интерпретации результатов его выполнения. Благодаря этому процедура проверки может быть доведена до высокого уровня автоматизма с минимальными временными затратами. При проведении тестирования степень сложности предлагаемых вопросов определяются преподавателем в зависимости от уровня подготовленности группы.