

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Отделение юридических и социальных наук



Утверждаю

Заместитель директора
по образовательной деятельности
НЧИ КФУ Н.Д.Ахметов



« _____ » _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Айдаров Р.А. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), RAAjdarov@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

методы и средства физической культуры, правила их применения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей личности.

Должен уметь:

использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

Должен владеть:

навыками планирования и осуществления физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

применять результаты освоения дисциплины в физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.Б.27 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 40.03.01 "Юриспруденция (Гражданско-правовой)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 1, 3 курсах в 2, 6 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 34 часа(ов), в том числе лекции - 26 часа(ов), практические занятия - 8 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 38 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 6 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	0	0	4
2.	Тема 2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО	2	6	0	0	6
3.	Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	6	0	0	4
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	4	0	0	4
5.	Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры	6	2	0	0	4
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	6	2	2	0	4
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6	2	4	0	4
8.	Тема 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	2	2	0	4
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	0	0	0	4
	Итого		26	8	0	38

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

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

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Краткая история физической культуры. Возрастание роли физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Правовые и организационные основы физического воспитания студентов. Особенности организации физического воспитания студентов НЧИ КФУ. Зачетные требования к студентам. Кафедра физического воспитания.

Тема 2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО

ВФСК ГТО - путь к физическому совершенству, программная и нормативная основа физической подготовки от 6 до 70 лет и выше. Историческая справка становления, развития и возрождения Комплекса ГТО. Общие положения и принципы ВФСК ГТО. Цель и задачи ВФСК ГТО. Структура и содержание ВФСК ГТО.

ВФСК ГТО в НЧИ КФУ. Приказ ректора И.Р. Гафурова о внедрении в КФУ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО от 04.06.2016 г. Подготовка к выполнению студентами вуза обязательных тестов ГТО в учебно-тренировочном процессе по элективным курсам физической культуры. Календарь проведения соревнований в вузе по программе обязательных тестов.

Применение методических принципов и методов физического воспитания в процессе физического совершенствования. Принципы физической тренировки. Методико-практические основы воспитания физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Результаты выполнения обязательных тестов студентами нашего вуза. Результаты теста на силу как первоначально наименее успешные показатели общей физической подготовленности студентов. Программа развития силовой подготовленности студенток: содержание и результаты тренировок в течение учебного года. Мотивационно-ценностная основа силовой тренировки.

Силовая подготовка в программе выполнения норматива Комплекса ГТО. Теоретические основы занятий силовой подготовкой. Биологические основы силовой тренировки: мышечная система человека, основные мышечные группы, строение и механизм работы мышц. Воздействие силовых упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и другие системы организма. Сила как физическое качество, силовые способности. Методы развития силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Дополнительные факторы тренировочных занятий. Режим питания, сна и отдыха атлета. Средства восстановления.

Силовая подготовка: методические основы планирования и проведения тренировок. Методика проведения учебно-тренировочного занятия силовой подготовкой. Ведение дневника, учет физических нагрузок. Методика планирования тренировочной программы воспитания силы. Методика самоконтроля на занятиях по силовой подготовке.

Двигательные основы занятий силовой подготовкой: Классификация системы физических упражнений практикуемых в программе силовой подготовки к выполнению норматива Комплекса ГТО. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: техника и правила выполнения. Техника исполнения и назначение специально-подготовительных дополнительных упражнений.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Общие положения. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Рекомендации по ведению дневника.

Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Оценка функционального состояния систем организма. Контроль за физической подготовленностью. Содержание педагогического контроля. Самоконтроль и его задачи.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Понятие "здоровье" и его содержание. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние окружающей среды на здоровье. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания.

Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.

Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры

Организм как биологическая система. Анатомию - морфологические особенности организма. Костная система и её функции. Мышечная система и её функции. Органы пищеварения и выделения. Физиологические системы организма. Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы. Обмен веществ и энергии.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Общая характеристика спорта. Единая спортивная классификация. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Нетрадиционные системы физических упражнений. Индивидуальный выбор видов спорта. Краткая характеристика основных групп видов спорта. Цели, задачи, средства занятий физическими упражнениями в различные периоды онтогенеза.

Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Теоретические основы занятий силовой подготовкой.

Историческая справка развития пауэрлифтинга за рубежом и в России. Биологические основы силовой подготовки: мышечная система человека, основные мышечные группы, строение и механизм работы мышц. Воздействие силовых упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата и другие системы организма. Сила как физическое качество, силовые способности. Методы развития силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы. Принципы тренировки атлета. Дополнительные факторы тренировочных занятий. Режим питания, сна и отдыха атлета. Средства восстановления.

Практико-методические основы занятий силовой подготовкой.

Практические основы занятий силовой подготовкой.

Классификация системы физических упражнений практикуемых на занятиях по жиму лежа. Жим лежа: техника упражнения и правила соревнований. Техника исполнения и назначение специально-вспомогательных и дополнительных упражнений в жиме лежа.

Методические основы занятий силовой подготовкой

Методика проведения учебно-тренировочного занятия силовой подготовкой. Ведение дневника, учет физических нагрузок и культура тренировки. Правила страховки и безопасности во время занятий. Экипировка атлета.

Тема 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Особенности бюджета времени студентов. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов. Динамика умственной работоспособности. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Нормирование двигательной активности студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности.

Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения. Учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию в режиме учебно-трудовой деятельности. Использование средств физической культуры и спорта в свободное время. Использование средств физической культуры и спорта в оздоровительно-спортивных лагерях.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника технического производства.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" для студентов инженерно-строительного отделения - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1858>

Развитие международного олимпийского движения и участие российских спортсменов в Олимпийских играх современности. - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1876>

Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966>

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 2			

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
	Текущий контроль		
1	Устный опрос	ОК-8	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
2	Проверка практических навыков	ОК-8	2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
	Зачет	ОК-8	
Семестр 6			
	Текущий контроль		
1	Устный опрос	ОК-8	5. Социально-биологические основы физической культуры 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
3	Проверка практических навыков	ОК-8	8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
	Зачет	ОК-8	

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 2					
Текущий контроль					
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 6					
Текущий контроль					
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Приложение. Развёрнутое содержание оценочных средств - в прикреплённом файле F_1218202799/Pismennoe_domashnee_zadanie_po_FK_i_testy.pdf

Семестр 2

Текущий контроль

1. Устный опрос

Темы 1, 3, 4

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины Физическая культура: культура, физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины (Физическая культура).
3. Структура и содержание физической культуры личности.
4. Оценка уровня физической культуры личности.
5. Краткая историческая справка становления, развития и возрождения Комплекса ГТО.
6. Общие положения и принципы ВФСК ГТО. Цель и задачи ВФСК ГТО.
7. Структура и содержание ВФСК ГТО.
8. ВФСК ГТО в НЧИ КФУ.
9. Применение методических принципов и методов физического воспитания в процессе физического совершенствования. Принципы физической тренировки.
10. Методические основы воспитания физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
11. Силовая подготовленность студентов. Программа развития силовой подготовленности студентов: содержание и результаты тренировок в течение учебного года.
12. Биологические основы силовой тренировки. Факторы, обуславливающие проявление силы.
13. Сила как физическое качество, силовые способности. Методы развития силовых способностей.
14. Методика антропометрических измерений.
15. Методика измерения и оценки субъективных показателей самоконтроля и пульса в покое и при тренировочной нагрузке. Методика ведения дневника тренировок, подсчет физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки.
16. Методика выполнения тренировочного занятия.
17. Методика планирования месячной тренировки по силовой подготовке.
18. Система физических упражнений практикуемых в программе силовой подготовки к выполнению норматива Комплекса ГТО.
19. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: техника и правила выполнения. Техника исполнения и назначение специально-подготовительных упражнений.
20. Техника выполнения и назначение специально развивающих упражнений в программе силовой подготовки.
21. Регулирование физической нагрузки: понятие, стороны, показатели (объем, интенсивность).
22. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС: нулевая, первая, вторая, третья.
23. Понятия здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
24. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
25. Понятия здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.
26. Компоненты ЗОЖ: режим труда и отдыха, организация сна, питания.

27. Компоненты ЗОЖ: организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание.
28. Компоненты ЗОЖ: профилактика вредных привычек
29. Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.

2. Проверка практических навыков

Темы 2, 3, 4

1. Составьте и выполните комплекс тренировочных упражнений для развития быстроты.
2. Составьте и выполните комплекс тренировочных упражнений для развития гибкости.
3. Определите зону интенсивности тренировочной нагрузки в процессе тренировки.
4. Выполнить антропометрические измерения произвести их оценку.
5. Выполнить измерения и оценки субъективных показателей самоконтроля и пульса в покое и при тренировочной нагрузке.
6. Продемонстрировать методику ведения дневника тренировок, подсчета физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки. Продемонстрировать методику выполнения тренировочного занятия.
7. Составить и обосновать план месячной тренировки по силовой подготовке.
8. Проимитировать технику сгибания-разгибания рук в упоре лежа, технику исполнения и назначение специально-подготовительных упражнений.
9. Проимитировать технику специально развивающих упражнений в программе силовой подготовки.
10. Выполните экспресс оценку уровня здоровья по методу Г.Л. Апанасенко.
11. Оцените интенсивность физической нагрузки, в процессе тренировочного занятия.
12. Составить и выполнить комплекс тренировочных упражнений для развития выносливости.
13. Составить и выполнить комплекс тренировочных упражнений для развития ловкости.
14. Составить и выполнить комплекс тренировочных упражнений для развития быстроты.
15. Составить и выполнить комплекс тренировочных упражнений для развития гибкости.
16. Используя метод стандартов, оценить индивидуальное физическое развитие
17. Оценить уровень функциональной работоспособности по тесту Купера.

3. Письменное домашнее задание

Темы 1, 3

Выполнить самоанализ состояния и динамики физической подготовленности в процессе физического воспитания в вузе.

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1218202799/Pismennoe_domashnee_zadanie_po_FK_i_testy.pdf

1) Используя таблицу нормативов, необходимо оценить состояние и динамику личных результатов в:

- 4 обязательных тестовых упражнений Комплекса ГТО по физической подготовке:

Бег на 100 м;

Бег на 2-3 км (соответственно для девушек и юношей);

Силовой тест (подтягивание на высокой (на низкой) перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг);

Наклон на гибкость.

- 2 тестовых упражнений по выбору:

прыжок в длину с места;

поднимание туловища из положения лежа;

либо любому другому наиболее доступному, представленному по выбору.

Для этого для каждого тестового результата необходимо определить количество соответствующих баллов, а также подсчитать общую сумму баллов и их динамику.

2) Определить какому уровню выполнения (золотому, серебряному, бронзовому, никакому) соответствует результат в каждом тесте и в совокупности.

3) Наивысшие личные результаты сравнить с рекордными результатами института.

4) Изобразить уровень физической подготовленности на диаграмме и его динамику.

5) Выполнить письменный самоанализ, отметив, результаты в каких тестах отстают, в каких соответствуют необходимому для эффективной профессиональной и социальной деятельности уровню физической подготовленности.

6) Сделать вывод. Поставить цель, определить методы и средства по повышению или поддержанию уровня физической подготовленности необходимого для эффективной профессиональной и социальной деятельности на планируемый самостоятельный период занятий физическими упражнениями.

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Основные понятия, цель и задачи дисциплины (Физическая культура).

2. Структурно-содержательная характеристика физической культуры личности.

4. Уровни, критерии и показатели физической культуры личности.

5. Комплекс ГТО: цели, задачи, принципы, структура и содержание.

6. Методические и принципы и методы физического воспитания.

7. Методы и средства развития физических качеств. Программа развития силовых качеств студентов.

8. Методика самодиагностики и оценки физического развития.
9. Методика определения физического состояния на основе субъективных показателей самоконтроля.
10. Структура, содержание и методика ведения дневника физического саморазвития.
11. Методика проведения занятия физическими упражнениями.
12. Методика составления тренировки по силовой подготовке в месячном цикле.
13. Средства силовой подготовки к выполнению тестового испытания Комплекса ГТО и техника их применения.
14. Правила подбора физической нагрузки по объему и интенсивности.
15. Определение интенсивности физических нагрузок по пульсу.
16. Здоровый образ жизни студента: основные определения и его составляющие.
17. Влияние и профилактика вредных привычек.
18. Содержание ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.
19. Примеры ведения здорового образа жизни известных личностей.
20. Планирование здорового стиля жизни студента.

При дистанционном обучении используются тестовые задания (https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1218202799/Pismennoe_domashnee_zadanie_po_FK_i_testy.pdf):

1. Что является целью физического воспитания в вузе?
А) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности
Б) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов
В) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
2. Физическая культура представляет собой?
А) учебный предмет в вузе
Б) выполнение упражнений
Г) процесс совершенствования возможностей человека
3. Какую функцию обеспечивает гемоглобин крови?
А) транспорт углекислого газа из легких
Б) транспорт кислорода из легких к тканям
В) уничтожение инородных тел и болезнетворных микробов в организме
Г) обеспечение свертывания крови
Д) регулирует pH крови
4. Белые кровяные тельца, выполняющие защитную функцию, это:
А) эритроциты Б) лимфоциты В) тромбоциты
5. Во время выполнения одинаковой мышечной работы у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений
А) меньше Б) больше В) не отличается
6. Укажите наиболее благоприятное соотношение в питании человека основными пищевыми веществами (белки, жиры, углеводы):
А) 1 : 2 : 3 Б) 2 : 2 : 3 В) 1 : 1 : 4 Г) 2 : 1 : 4
Д) 1 : 3 : 3 Е) 2 : 2 : 2 Ж) 1 : 1 : 2 З) 3 : 1 : 2
7. Укажите наиболее правильное распределение калорийности при 3х разовом питании:
А) 30% 45% 25% Б) 20% 50% 30% В) 10% 45% 45% Г) 50% 30% 20%
8. Термин рекреация означает:
А) постепенное приспособление организма к нагрузкам
Б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения
В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований
9. Патологическое состояние организма, которое развивается под действием длительного утомления с превалированием психического или физического компонента ? это:
А) утомление Б) усталость В) переутомление Г) перенапряжение
10. Малая форма активного отдыха, направленная на получение дополнительной нагрузки органов и систем организма, которые не принимали участие в учебно-трудовой деятельности:
А) Физкультпауза Б) Микропауза активного отдыха
В) Физкультминутка Г) Вводная гимнастика
11. Под физической культурой понимается:
А) часть культуры общества и человека
Б) процесс развития физических способностей
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических факторов
12. Физическая культура ориентирована на совершенствование?

- А) физических и психических качеств людей
 - Б) техники двигательных действий
 - В) работоспособности человека
 - Г) природных физических свойств человека
13. Снижение двигательной активности вызывает состояние:
- А) гипоксии Б) гиподинамии В) гипокинезии
14. Как называется белок, ответственный за транспортировку кислорода?
- А) соматотропин Б) альбумин В) гемоглобин
15. Здоровье человека ? это:
- А) отсутствие вредных привычек
 - Б) полное физическое и психическое благополучие
 - В) устойчивое отношение к занятиям физическими упражнениями
 - Г) отсутствие болезней
16. Малая форма активного отдыха, которая выполняется в течение 10 мин после 4ч занятий и в течение 5 мин после каждых 2 ч самоподготовки
- А) Физкультпауза
 - Б) Микропауза активного отдыха
 - В) Физкультминутка
 - Г) Попутная тренировка
17. При резкой степени утомления при умственном труде рабочая поза, характеризуется следующим признаком:
- А) Непостоянная, потягивание ног, выпрямление туловища
 - Б) Частая смена позы, повороты головы в разные стороны, облокачивание, поддержания головы
 - В) Стремление положить голову на стол; вытянуться, отклонившись на спинку стула.
18. С помощью какого метода оценивается физическое развитие?
- А) тест Рwc 170 Б) 12ти минутный бег В) метод индексов Г) велоэргометрия
19. Проба Ромберга является показателем деятельности:
- А) сердечно-сосудистой системы Б) дыхательной системы
 - В) вестибулярного аппарата Г) нервно-мышечного аппарата
20. Гигиенические требования к питанию:
- А) качественный состав пищи
 - Б) пища должна обладать достаточно большой калорийностью
 - В) соблюдение распорядка приема пищи в течение дня
 - Г) питание распределено по калорийности в течение суток
21. Соматическое здоровье включает:
- А) физическое развитие
 - Б) функциональные резервы физиологических систем
 - В) интеллектуальные способности
 - Г) ценностно-мотивационные установки
22. какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
- А) 50-70% от максимальной физической работоспособности
 - Б) 10-30% от максимальной физической работоспособности
 - В) 70-100% от максимальной физической работоспособности
23. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
- А) понедельник - вработывание; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота - снижение работоспособности
 - Б) понедельник - период высокой и устойчивой работоспособности; вторник, среда, четверг - вработывание; пятница, суббота - снижение работоспособности
 - В) понедельник - снижение работоспособности; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота - вработывание
24. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
- А) Да, соответствует Б) Частично соответствует
 - В) Нет, не соответствует Г) Соответствует наполовину
25. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
- А) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность
 - Б) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность
 - В) усиливает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность

Г) усиливает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность

Семестр 6

Текущий контроль

1. Устный опрос

Темы 5, 6, 7, 8

1. Понятие СБО, организм, система организма, ткани, клетка, гомеостаз.
2. Краткое строение и функции системы крови. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Краткое строение и функции системы кровообращения. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Краткое строение и функции дыхательной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Краткое строение и функции костной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Краткое строение и функции мышечной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Краткое строение и функции системы обмена веществ. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Краткое строение и функции систем: нервной, пищеварительной, эндокринной. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
10. Проявление уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
11. Объективные и субъективные факторы обучения.
12. Влияние умственной нагрузки на организм.
13. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
14. Изменение работоспособности студентов в течение дня.
15. Изменение работоспособности студентов в течение недели.
16. Изменение работоспособности студентов в течении семестра и учебного года.
17. Закон активного отдыха И. М. Сеченова.
18. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение
19. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.
20. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.
21. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.
22. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.
23. Методика составления и выполнения попутной тренировки.
24. Использование средств физической культуры в период экзаменационной сессии: назначение, содержание, методика выполнения.
25. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
26. Формы организации выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.
28. Физическое воспитание детей грудного возраста.
29. Физическое воспитание в преддошкольный период.
31. Физическое воспитание в младший школьный период.
32. Физическое воспитание в старший школьный период.
33. Физическое воспитание в юношеский период.
34. Физическое воспитание в юношеский возрасте.
35. Физическое культура в зрелом возрасте.
36. Физическое культура в пенсионном возрасте.
37. Историческая справка развития пауэрлифтинга.
38. Адаптация опорно-двигательного аппарата к силовой нагрузке.
39. Энергообеспечение выполнения силовой нагрузки.
40. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей.
41. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.
42. Техника и правила выполнения жима штанги лежа.
43. Специально-подводящие упражнения силовой подготовки в жиме штанги лежа: состав группы и техника выполнения упражнений.
44. Мышцы принимающие участие в жиме штанги лежа: функции и режимы работы.
45. Специально-развивающие упражнения программы силовой подготовки в жиме штанги лежа:

классификационные группы.

46. Специально-развивающие упражнения для грудных мышц: состав группы и техника выполнения.
47. Специально-развивающие упражнения для трехглавых мышц плеча: состав группы и техника выполнения.
48. Специально-развивающие упражнения для дельтовидных мышц: состав группы и техника выполнения.
49. Специально-развивающие упражнения для мышц спины: состав группы и техника выполнения.
50. Специально-развивающие упражнения для мышц ног: состав группы и техника выполнения.
51. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: структура многолетней подготовки, структура годичной и семестровой подготовки.
52. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: задачи и содержание тренировок на этапе базовой подготовки.
53. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа:
54. Схема тренировок в микроцикле.
55. Методика планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа: составление месячной программы, расчет варьирования объема тренировочной нагрузки.
56. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
57. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом., ее цели и задачи.
58. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
59. Самоконтроль: цель и задачи.
60. Методы определения физического развития.
61. Методы определения физической работоспособности.
62. Методы определения здоровья.
63. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи
64. Факторы, определяющие содержание ППФП.
65. Условия и характер труда специалистов, определяющие содержание ППФП.
66. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.
67. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских Игр в современную эпоху.

2. Письменное домашнее задание

Тема 7

Выполнить самоанализ состояния и динамики физического развития в процессе освоения тренировочной программы (https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1218202799/Pismennoe_domashnee_zadanie_po_FK_i_testy.pdf):

- 1) Выполнить измерения и расчеты состояния и динамики следующих показателей, характеризующих состояние физического развития и функциональной подготовленности организма:
Рост, вес, обхватные размеры тела, толщина кожно-жировых складок, индекс массы тела, масса мышечного и жирового компонента в составе тела, пульс в покое, индекс Руфье.
- 2) Заполнить приведенную таблицу регистрации показателей физического развития.
- 3) Проанализировать полученные результаты и их динамику за тренировочный период, сравнив их с должными показателями.
- 4) Сделать вывод. Дать саморекомендации по улучшению или поддержанию показателей физического развития, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Проверка практических навыков

Тема 8

1. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности сердечно-сосудистой системы (измерение пульса) в покое.
2. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности сердечно-сосудистой системы (измерение пульса) при стандартной нагрузки.
3. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности дыхательной системы (измерение частоты дыхания) в покое.
4. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности дыхательной системы при стандартной нагрузки.
5. Определить индивидуальные свойства нервной системы (теппинг-тест).
6. Определить субъективные показатели физического состояния.
7. Выполнить тест Руфье.
8. Выполнить Гарвардский степ-тест.
9. Выполнить пробу Штанге.
10. Выполнить ортостатический тест.

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Влияние занятий физическими упражнениями на строение и функции системы крови, кровообращения.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на строение и функции дыхательной системы.

3. Влияние занятий физическими упражнениями на строение и функции опорно-двигательного аппарата.
4. Сравнительная характеристика уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
5. Сравнительная характеристика уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
6. Средства самодиагностики и оценки уровня физической работоспособности.
7. Динамика работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года. Использование закона активного отдыха в процессе малых форм организации занятий физическими упражнениями.
8. Методические основы составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки, попутной тренировки в режиме учебного дня и в период экзаменационной сессии
9. Нормативные значения двигательной активности человека в недельном цикле и ее планирование.
10. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные периоды жизни человека.
11. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека, физической подготовленности и состояния здоровья.
12. Цели, задачи и содержание физического воспитания в различные периоды онтогенеза.
13. Историческая справка развития пауэрлифтинга.
14. Правила выполнения и техника жима штанги лежа.
15. Система подводящих и развивающих упражнений по силовой подготовки в жиме штанги лежа.
16. Методические основы планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа в процессе многолетней подготовки, годичной и семестровой подготовки, месячной и недельной тренировки.
17. структура и методика ведения дневника физического саморазвития.
18. Методика самодиагностики и самооценки физической подготовленности и физического развития, состояния здоровья.
19. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.
20. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских Игр в современную эпоху.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

При дистанционном обучении используются тестовые задания

(https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1218202799/Pismennoe_domashnee_zadanie_po_FK_i_testy.pdf):

1. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

1. Дыхательные упражнения;
2. Медленный продолжительный бег;
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
5. Повторный бег на короткие дистанции;
6. Ходьба;
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

А) 1,2,3,4,5,6,7

Б) 7,5,4,3,2,6,1

В) 2,1,3,7,4,5,6

Г) 3,4,2,7,5,4,1

2. При воспитании гибкости следует стремиться к?

- А) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- Б) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном и коленном суставе;
- Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов;

3. Спортивные игры отличаются от подвижных

- А) ведением счета;
- Б) наличием судьи;
- В) строгой регламентацией взаимодействий соревнующихся;
- Г) наличием спортивной формы на играющих.

4. Можно ли рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство повышения работоспособности?

А) Да.

Б) Нет.

5. ?Мастер спорта?, ?мастер спорта международного класса?, ?заслуженный мастер спорта России? - это:

А) спортивные разряды;

Б) спортивные звания;

В) спортивные титулы.

6. Троеборье, состоящее из приседания со штангой, жима штанги лежа и тяги штанги?

А) Биатлон.

Б) Бодибилдинг.

В) Пауэрлифтинг.

7. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется?

А) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

Б) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

Г) высокими результатами учебной, трудовой и спортивной деятельности.

8. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса ? это:

А) этапы макроциклов

Б) этапы мезоциклов;

В) этапы микроциклов;

9. Основные формы труда:

А) физический

Б) умственный;

В) смешанный;

Г) все ответы верны.

10. Измерение пульса при самоконтроле выполняется путем:

А. Наложения пальцев на лучевую артерию;

Б. Наложения пальцев на сонную артерию;

В. Наложения пальцев на височную артерию;

Г. Все варианты верны;

11. Самостоятельно тренированность организма можно определить по так называемой ортостатической пробе, которая показывает разницу пульса в положении лежа, а через минуту в положении стоя. Выберите вариант ответа, который свидетельствует о хорошей тренированности:

А. 0-12 ударов;

Б. 12-18 ударов;

В. 19-25 ударов;

Г. 26-32 ударов;

12. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения?

А) Подводящих упражнений;

Б) основы техники;

В) исходное положение;

Г) ведущего звена техники;

13. Суть спорта в

А) достижении максимально высоких спортивных результатов в процессе соревновательной борьбы.

Б) формировании мотивов к занятию физическими упражнениями

В) гармоническом развитии и всесторонней подготовленности организма

14. Гигиенические факторы, как средство физического воспитания, предусматривают:

А) рациональный режим учебного дня и отдыха;

Б) солнечные и воздушные ванны;

В) закаливающие процедуры;

Г) использование упражнений.

15. В переводе с французского означает дистанцию, полосу препятствий?

А) Штемп.

Б) Стена.

В) Паркур.

16. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

А) Количество повторений упражнения

Б) Частоту сердечных сокращений

В) Пробегаемую дистанцию

Г) Амплитуду движений

17. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

1. Дыхательные упражнения;

2. Легкий продолжительный бег;

3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;

4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;

5. Повторный бег на короткие дистанции;

6. Ходьба;

7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

- А) 1,2,3,4,5,6,7
- Б) 7,5,4,3,2,6,1
- В) 2,1,3,7,4,5,6
- Г) 3,4,2,7,5,4,1

18. В процессе профессионально-прикладного использования физической культуры в вузе решаются следующие задачи:

- А) укрепление здоровья
- Б) профилактика профессиональных заболеваний
- В) предупреждение травматизма
- Г) повышение работоспособности

19. Формами производственной гимнастики являются:

- А) вводная гимнастика, физкультпауза, физкультурная минутка;
- Б) упражнения на снарядах;
- В) игра в настольный теннис;
- Г) подвижные игры.

20. Как дозируются упражнения на гибкость, т.е. сколько движений следует делать в одной серии?

- А) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- Б) выполняется 12-16 циклов;
- В) упражнения выполняются до появления пота;
- Г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;

21. ЖЕЛ - показатель резервов легких, отражающий функциональные возможности системы дыхания и характеризующий:

- А) Частоту дыхания при предельной интенсивности физической нагрузки (при пульсе 180-190 уд/мин);
- Б) Остаточное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после выдоха ;
- В) Максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- Г) Максимальное количество воздуха, которое может вдохнуть человек после максимального выдоха;

22. Самоконтроль за показателями пульса непосредственно во время тренировочного занятия позволяет объективно судить об интенсивности физической нагрузки, полученной сердечно-сосудистой системой и организмом в целом. Выберите вариант ответа, который свидетельствует о высокой интенсивности физической нагрузки в возрасте 17-22 лет:

- А) 100-130 ударов в минуту;
- Б) 130-150 ударов в минуту;
- В) 150-170 ударов в минуту;
- Г) 170-200 ударов в минуту;

23. Что такое общая физическая подготовка?

- А) процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека
- Б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека
- В) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности

24. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна

- 1. Выносливость;
- 2. Гибкость;
- 3. Быстрота;
- 4. Сила;

- А) 3,2,4,1
- Б) 1,2,3,4
- В) 2,3,1,4
- Г) 4,2,3,1

25. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

- А) Количество повторений упражнения
- Б) Частоту сердечных сокращений
- В) Пробегаемую дистанцию
- Г) Амплитуду движений

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

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура и спорт" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 2			
Текущий контроль			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 6			
Текущий контроль			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)Бодибилдинг, сила - <http://www.traintech.ru/sport>Журнал Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1>Сайт Комплекса ГТО - <http://www.gto.ru>Спортивная библиотека - <http://lib.sportedu.ru>**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.</p> <p>Желательно оставить 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.</p> <p>Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</p> <p>Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.</p> <p>При дистанционной форме обучения рекомендуется использовать материалы по лекциям подгруженные на платформе "Виртуальная аудитория", своевременно включаться на платформу Microsoft Teams для прохождения обучения в онлайн режиме.</p>
практические занятия	<p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие по усвоению знаний и практических умений по самодиагностике и планированию использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной подготовки и деятельности.</p> <p>Для прохождения практических занятий рекомендуется ознакомиться с целью, задачами, ходом выполнения каждой практической работы, пошаговой методикой выполнения практического задания. При этом для выполнения заданий и отработки практических умений иметь с собой необходимое оборудование (секундомер, сантиметровую ленту, весы, калипер или штангенциркуль, линейку, рабочую тетрадь).</p> <p>При дистанционной форме обучения рекомендуется использовать практические задания по практическим занятиям подгруженные на платформе "Виртуальная аудитория", своевременно включаться на платформу Microsoft Teams для работы для прохождения занятия в онлайн режиме и отработки практических навыков.</p>
самостоятельная работа	<p>Для выполнения плана по самостоятельной работе необходимо подготовить конспекты лекций по темам, которые представлены для самостоятельного изучения, и выполнить практические задания, направленные на выработку навыков самодиагностики и саморазвития профессионально важных физических качеств и состояния функциональной подготовленности.</p> <p>Работа осуществляется по тому же алгоритму, используемому на лекционных и практических занятиях.</p> <p>При дистанционной форме обучения рекомендуется использовать практические задания по практическим занятиям подгруженные на платформе "Виртуальная аудитория", опираться на учебные материалы, имеющиеся на платформе Microsoft Teams.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
устный опрос	<p>Подготовка к устному опросу осуществляется по вопросам пройденным на лекционном занятии, перечень которых доводится до студента заблаговременно.</p> <p>Для подготовки к устному опросу кроме лекционных материалов используются также перечень основной, дополнительной литературы и интернет ресурсы. С их списком преподаватель знакомит на лекционном занятии.</p> <p>Для качественного усвоения материала рекомендуется использовать методику поэтапного (уровневого) усвоения знаний. Для полного усвоения учебного материала по изучаемому вопросу рекомендуется опираться на составленную опорную схему ответа по данному вопросу, самостоятельно изображенную в тетради.</p> <p>На первом ознакомительном этапе текст вопроса вначале просматривается для понимания общей сути вопроса, при этом могут использоваться дополнительные источники информации. После этого строится опорная схема изучаемого материала. Для этого текст вопроса логически разбивается на более мелкие вопросы, которые рекомендуется озаглавить и обозначить на схеме.</p> <p>На втором этапе рекомендуется читать вслух изучаемый материал с опорой на составленную схему и с установкой на максимальное запоминание текста. Материал прочитывается столько раз (3-4), сколько требуется для ответа без опоры на текст.</p> <p>На третьем этапе выполняется самопроверка. С ориентиром на схему вопроса дается устный ответ. Если требуется используется корректировочный этап.</p> <p>В среднем подготовка к устному опросу занимает от 2 до 6 часов в зависимости от объема материала и особенностей организации работы.</p> <p>При дистанционной форме обучения опрос проводится в онлайн режиме через платформу Microsoft Teams.</p>
проверка практических навыков	<p>Для усвоения навыков рекомендуется пройти поэтапную подготовку.</p> <p>На первом этапе подготовки необходимо ознакомиться с выполняемой деятельностью. Для этого выяснить цель выполняемой практической деятельности, показатели ее эффективности. Далее следует определить из каких и какого количества более мелких выполняемых операций состоит выполняемая деятельность. Для этого следует опираться на данную преподавателем схему последовательности выполнения изучаемой деятельности либо составленную самостоятельно.</p> <p>На втором этапе рекомендуется проделать 1-2 раза каждую из операций отдельно, вслух читая и комментируя для себя то, что выполняется. При этом рекомендуется контролировать полноту, последовательность, правильность выполнения операций, согласно ориентировочной схеме выполняемой деятельности.</p> <p>На третьем этапе деятельность выполняется без опоры на внешние источники информации, вслух комментируя и контролируя каждую операцию.</p> <p>На четвертом этапе выполнение деятельности доводится до автоматизма. Для этого она проделывается многократно (3-7 раз).</p> <p>При дистанционной форме обучения для освоения практических навыков рекомендуется опираться на материалы, размещенные на платформах "Виртуальная аудитория" и Microsoft Teams. Для прохождения процедуры проверки практических навыков необходимо присоединиться к занятию в онлайн режиме на платформе Microsoft Teams.</p>
письменное домашнее задание	<p>Письменная домашняя работа по самоанализу уровня физической подготовленности, выполняется по дидактическому материалу заранее подготовленному и выданному преподавателем. Эти работы направлена на формирования практических умений и навыков систематического самоконтроля студентами за личным физическим состоянием, анализа его динамики в процессе систематических занятии физическими упражнениями, методически грамотного составления личных программ тренировок по использованию средств и методов физической культуры для полноценной профессиональной и социальной деятельности.</p> <p>Для выполнения письменной домашней работы рекомендуется вначале внимательно ознакомиться с дидактическими материалами, раскрывающими цель, задачи, последовательность и правильность выполнения необходимых заданий.</p> <p>После ознакомления с работой рекомендуется выполнить самопроверку усвоения теоретической части практической работы. Для этого использовать предложенные тесты.</p> <p>Для последовательного и верно выполнения работы рекомендуется использовать приведенный пошаговый алгоритм заданий и выполнять отметку для самоконтроля после выполнения каждого задания.</p> <p>При дистанционной форме обучения письменное домашнее задание необходимо своевременно подгрузить на платформу Microsoft Teams.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>Зачет проводится в устной или письменной форме по контрольным вопросам. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения по решению практических заданий, демонстрирующих уровень владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности.</p> <p>При дистанционной форме обучения зачет проводится в форме тестирования с использованием возможностей платформы Microsoft Teams.</p>

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 40.03.01 "Юриспруденция" и профилю подготовки "Гражданско-правовой".

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Основная литература:

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат) - ISBN 978-5-16-015719-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> (дата обращения: 10.08.2020). - Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=341538> (дата обращения: 09.06.2020). - Текст : электронный.
3. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 09.06.2020). - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Шлыков В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 68 с. - ISBN 978-5-9765-3278-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=309303> (дата обращения: 09.06.2020). - Текст : электронный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева . - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование) .- Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер.ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.)
3. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Часть 2 : учебное пособие / Ю. М. Рекша. - Рязань : Академия ФСИИ России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=19843> (дата обращения: 23.07.2020). - Текст : электронный.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.Б.27 Физическая культура и спорт

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.