

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет истории и права

УТВЕРЖДАЮ
Декан



Л.А. Юрьева

19 февраля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.28 Физическая культура и спорт

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки
«Гражданско-правовой», «Уголовно-правовой»

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, очно-заочная, заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2024

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6 от 19.02.2024)

одобрена на заседании методической комиссии
(протокол методической комиссии факультета № 4 от 05.02.2024)

Оглавление

- 1 Цель дисциплины
 - 1.1 Формируемые компетенции
 - 1.2 Индикаторы достижения компетенций
 - 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине
- 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации
- 3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины
 - 3.1 Учебно-тематический план
 - 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы
- 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации
- 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины
 - 5.1 Учебная литература
 - 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины
 - 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
- 6 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1 Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее – ОПОП): УК-7.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 – Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции (универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)	Код и название компетенции
Универсальная	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	Б1.В.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б2.О.02(П) Производственная практика. Правоприменительная практика. Б3.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
----------------------------	---

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знать роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; особенности форм и содержания физического воспитания</p> <p>уметь соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>владеть способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности</p>

2. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица – 4 Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объем часов по формам обучения		
	ОФО	ЗФО	ОЗФО
1. Общая трудоемкость дисциплины	72	72	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	32	10	10
Аудиторные занятия (всего)	32	10	14
в том числе:			
лекции	14	10	14
практические занятия	18		
в том числе:			
в интерактивной форме			
внеаудиторная работа			
в том числе:			
подготовка курсовой работы / контактная работа			
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	40	58	58
4. Промежуточная аттестация обучающегося и объем часов, выделенный на промежуточную аттестацию	Зачет	Зачет, 4	Зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план

для очной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
		лекции	практ.		
всего					
I семестр					

<i>Теоретический</i>	14	14			Тест
<i>Учебно-тренировочный</i>	18			18	Тестирование физической подготовленности (в течение семестра)
Итого за I семестр	32	14		18	зачет
II семестр					
<i>Теоретический</i>	8	-		8	
<i>Учебно-тренировочный</i>	32		18	14	Тестирование физической подготовленности (в течение семестра)
Итого за II семестр	40	-	18	22	зачет
Итого за год	72	14	18	40	зачет/зачет

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости	
		аудиторные учебные занятия			самостоятельная работа обучающихся
		лекции	практ.		
<i>Теоретический</i>	22	14	-	8	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2			Доклад Тест
Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений	6	4		2	Устный опрос Тест
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2		2	Реферат Тест
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	4		2	Тестирование
Основы здорового образа жизни студентов	4	2		2	Реферат
<i>Учебно-тренировочный</i>	50		18	32	Индивидуальное задание (сдача

<i>раздел</i>					нормативов)
Промежуточная аттестация обучающегося					Зачет/зачет
Итого	72	14	18	40	

для заочной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
	всего	лекции	практ.		
<i>Теоретический</i>	72	10		58	Тест
Итого за год	72	10		58	зачет 4 часа

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
	всего	лекции	практ.		
<i>Теоретический</i>	72	10	-	58	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	12	2		10	Доклад Тест
Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений	12	2		10	Устный опрос Тест
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	18	2		16	Реферат Тест
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	12	2		10	Тестирование
Основы здорового образа жизни	14	2		12	Реферат

студентов					
Итого	72	10		58	Зачет, 4

для очно-заочной формы обучения

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)		самостоятельная работа обучающихся	Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия	лекции		
	всего	лекции	практ.		
<i>Теоретический</i>	72	14		58	Тест
Итого за год	72	14		58	зачет

Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)		самостоятельная работа обучающихся	Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные учебные занятия	лекции		
	всего	лекции	практ.		
<i>Теоретический</i>	72	14	-	58	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	12	2		12	Доклад Тест
Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений	12	4		10	Устный опрос Тест
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	18	2		16	Реферат Тест
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	12	2		10	Тестирование
Основы здорового образа жизни студентов	14	4		10	Реферат
Итого	72	14		58	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 - Содержание лекционных и практических занятий

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
1 семестр		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.		
1.1.	Физическая культура и физическое воспитание.	Задачи физического воспитания в вузе. Формы физического воспитания. Физическое развитие. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенство. Психофизическая подготовленность.
1.2.	Профессиональная направленность физического воспитания	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие содержание ППФП. Средства ППФП.
Основы здорового образа жизни		
2.1.	Здоровье человека как ценность. Социальная значимость здорового образа жизни.	Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Принципы здорового образа жизни. Способы сохранения и укрепления здоровья. Повышение адаптационных резервов организма. Оздоровительный эффект занятий физической культурой. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическая культура в социальном развитии человека.
2.2.	Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки. Роль физической культуры в обеспечении работоспособности. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе обучения. Работоспособность в период экзаменационной сессии. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в оптимизации и регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
Физическая подготовка.		
3.1.	Физическая подготовленность и её влияние на социальную активность человека. Общая физическая и специальная физическая подготовка.	Физическая подготовленность и физическая подготовка. Влияние физической подготовленности на качество жизни. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык. Физические качества. Спортивная подготовка (тренировка). Зоны и интенсивность физических нагрузок.
3.2.	Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Значение физической подготовленности для полноценной профессиональной деятельности. Прикладные психофизические качества. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формы (виды) труда. Условия труда. Характер труда. Классификация профессий. Динамика работоспособности. Подбор физических упражнений для различных профессий.

Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
4.1.	Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	Планирование самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
4.2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Утомление. Внешние признаки утомления. Функциональная проба. Метод индексов. Метод стандартов. Оценка функционального состояния.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
5.1.	Социальные функции спорта. Спорт в системе физического воспитания.	Общекультурные и специфические социальные функции спорта. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Студенческий спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
5.2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Морфологические портреты «идеальных» спортсменов.
2 семестр		
<i>Содержание практических занятий</i>		
Основы здорового образа жизни		
1.1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния.	Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физических упражнений в режиме учебного труда. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы студента. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
Физическая подготовка.		
2.1.	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
3.1.	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
4.1.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
Промежуточная аттестация – <i>зачет.</i>		

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

для студентов очной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Лекционные занятия	2 балла посещение и конспектирование 1 лекционного занятия	0-18
		Практические занятия	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	10-15
		Устный опрос	1 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 2 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	9-18
		Реферат	3,5 балла – структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. 4 балла – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. 4,5 балла – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. 5 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	14-20
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу	9 баллов – от 5% до 20% правильных ответов 9,5 баллов – от 21% до 40% правильных ответов 10 баллов – от 41% до 60% правильных ответов 10,5 баллов – от 61% до 80% правильных ответов 11 баллов – от 81% до 100% правильных ответов	9-11

		Выполнение индивидуальных заданий	1 балл – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. 2 балла – выполнение заданий на 66-100%на одном практическом занятии.	9-18
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100

для студентов очно-заочной и заочной форм обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Посещение занятия	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 3 балла – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	10-15
		Устный опрос	1 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 2 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	9-18
		Реферат	3,5 балла – структура реферата соблюдена, не полное соответствие содержания реферата теме. 4 балла – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста менее 45%. 4,5 балла – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста 45%-65%. 5 баллов – структура реферата соблюдена, содержания реферата соответствует заявленной теме, оригинальность текста более 65%.	14-20
		Контрольное тестирование по теоретическому курсу	9 баллов – от 5% до 20% правильных ответов 9,5 баллов – от 21% до 40% правильных ответов 10 баллов – от 41% до 60% правильных ответов 10,5 баллов – от 61% до 80% правильных ответов 11 баллов – от 81% до 100% правильных ответов	9-11
		Выполнение индивидуальных заданий	1 балл – выполнение задания на 51–65% на одном практическом занятии. 2 балла – выполнение заданий на 66-100%на одном практическом занятии.	9-18
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 7.1)

Таблица 7.1 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	Буквенный эквивалент
86 - 100	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
66 - 85	Повышенный	4	хорошо	
51 - 65	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 - 50	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – Режим доступа: <http://urait.ru/bcode/398758>. - Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Режим доступа: <http://urait.ru/bcode/412791> - Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252 с. – Текст : непосредственный.

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — Режим доступа: <http://urait.ru/bcode/446683> — Текст : электронный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений
1	2
<p>107 Малый зал. Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, секции кресел с пюпитрами. Оборудование: компьютер, проектор, акустическая система, микшер-усилитель, громкоговоритель потолочный. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору №1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с доступом в ЭИОС.</p>	654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, Центральный район, ул. Циолковского, дом № 23
<p>201 Игровой спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, стойки волейбольные с сеткой,</p>	654041, Кемеровская область, г. Новокузнецк, Центральный район, ул.

кольца баскетбольные, табло универсальное, скамьи гимнастические, ворота для футбола.	Циолковского, дом № 6
---	-----------------------

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Официальный сайт студенческого спортивного Союза России. – URL:<http://www.studsport.ru/>, свободный

6. Примерные вопросы и задания /задачи для промежуточной аттестации

Типовые (примерные) контрольные вопросы и задания

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
<p>1.1. Физическая культура и физическое воспитание студента</p> <p>1.2. Профессиональная направленность физического воспитания</p>	<p>1. Основные направления физической культуры.</p> <p>2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>3. Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания</p> <p>4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду.</p>	<p>Выполнение тестовых заданий.</p> <p>1. Программа дисциплины «Физическая культура» включает в себя следующие разделы:</p> <p>а) подготовительный;</p> <p>б) теоретический;</p> <p>в) спортивный;</p> <p>г) научно-исследовательский</p> <p>2. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:</p> <p>а) основная, подготовительная, специальная;</p> <p>б) основная, специальная, лечебная;</p> <p>в) подготовительная, основная, спортивная;</p> <p>г) спортивная, специальная, подготовительная.</p> <p>3. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:</p> <p>а) физическое развитие;</p> <p>б) физическое воспитание;</p> <p>в) физическая культура;</p> <p>г) комплекс физических упражнений</p> <p>4. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:</p> <p>а) 2-4 часа;</p> <p>б) 4-7 часов;</p> <p>в) 6-9 часов;</p> <p>г) 8-12 часов.</p> <p>5. Снижение двигательной активности вызывает состояние:</p> <p>а) гипоксии;</p> <p>б) гиподинамии;</p> <p>в) гипокинезии;</p> <p>г) гиперактивности</p> <p>6. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:</p> <p>а) позотонические;</p>

		<p>б) статические;</p> <p>в) на развитие аэробной выносливости;</p> <p>г) со значительным отягощением</p> <p>7. Состояние перетренированности характеризуется:</p> <p>а) снижением артериального давления;</p> <p>б) увеличением частоты сердечных сокращений;</p> <p>в) ухудшением зрения, слуха;</p> <p>г) амнезией</p> <p>8. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при:</p> <p>а) силовых нагрузках;</p> <p>б) скоростно-силовых нагрузках;</p> <p>в) аэробных нагрузках;</p> <p>г) нагрузках смешанного характера.</p> <p>9. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:</p> <p>а) постепенного снижения атмосферного давления;</p> <p>б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;</p> <p>в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;</p> <p>г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.</p> <p>10. Укажите правильную последовательность водных процедур:</p> <p>а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;</p> <p>б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;</p> <p>в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.</p>
2. Основы здорового образа жизни студента		

<p>Здоровье человека как ценность. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.</p>	<p>1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие. 3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. Провести степ-тест Кэрша, одномоментную функциональную пробу с приседанием, Гарвардский степ-тест, пробу Рюфье-Диксона, ортостатическую пробу.</p>
3. Физическая подготовка студентов		
<p>3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p>	<p>1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека. 3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства ППФП. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.</p>	<p>Определить зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе.</p>
4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями		
<p>4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.</p>
5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		
<p>5.1. Спорт в системе воспитания студентов 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта. 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки.</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание результата обучения, формируемые компетенции	Зачетные вопросы (задания, задачи)
1.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	ОК-8 знать определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	Вопросы 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры
2.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений	уметь соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья	Вопросы: 1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 3. Спортивные игры.
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	владеть основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Вопросы: 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 2. Самостоятельные занятия. Проведение малых форм физической активности. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Организация занятий по видам спорта с детьми школьного возраст
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		Вопросы: 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 3. Профессионально-важные качества физической культуры
5.	Основы здорового образа жизни студентов		Вопросы: 1. Основы здорового образа жизни студента. 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Критерии оценивания и описание шкалы результатов

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено». При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть».

Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - выполнением практических заданий.

Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, общий кругозор студента и уровень его физической подготовки.

При выставлении оценки экзаменатор руководствуется следующим:

- оценки «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший достаточное знание учебно-программного материала, изучивший дополнительные материалы по изучаемой дисциплине, выполнивший индивидуальные задания, демонстрирующие необходимую физическую подготовку;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в ответе на тестировании и не выполнившего индивидуальные задания, демонстрирующие необходимую физическую подготовку.