

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бублик Владимир Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.08.2023 16:27:52  
Уникальный программный ключ:  
c51e862f35fca08ce36bdc9169348d2ba451f033

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. ЯКОВЛЕВА»

«Утверждено»  
Решением Ученого Совета УрГЮУ  
имени В.Ф. Яковлева  
от «26» июня 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура и спорт»  
Основная профессиональная образовательная программа высшего  
образования – программа бакалавриата по направлению подготовки  
40.03.01 Юриспруденция  
(профиль: Государственно-правовой и международно-правовой)

<b>РАЗРАБОТЧИК:</b>	
<b>КАФЕДРА</b>	<b>«Физическое воспитание и спорт»</b>
<b>АВТОР (Ы):</b>	<b>Марчук Владимир Анатольевич, кбн, доцент</b>

**Цель** учебной дисциплины: содействие формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы учебной дисциплины	Виды учебной деятельности и трудоемкость (в часах)			Всего часов
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		4	6
2	Тема 2. Социально-биологические основы ФК.	2		4	6
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		6	8
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		4	6
5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		4	6
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		6	8
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	2		4	6
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста-юриста	2		4	6
	Контроль				
	<b>Всего</b>	16		56	72

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Наименование категории (группы) универсальных/общепрофессиональных компетенций	Код универсальной/общепрофессиональной компетенции	Содержание универсальной/общепрофессиональной компетенции	Код индикатора	Содержание индикатора	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> понятия физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое упражнение, производственная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, основные правовые документы, регламентирующие физическое воспитание в вузе, различные системы в организме человека.
			ИУК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих	<b>Знать:</b> основания подбора необходимых прикладных

				технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; основы интеграции полученных знаний в формирование профессионально значимых умений и навыков.
--	--	--	--	--	---

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **Вопросы для самоконтроля студентам при изучении темы**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
7. Содержание федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

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

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально – экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### **Вопросы для самоконтроля студентам при изучении темы.**

1. Физическое развитие человека и требования к нему.
2. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
3. Понятие о целостности организма и его систем.
4. Взаимодействие организма с окружающей средой.
5. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
6. Мышечная система и ее функции.
7. Питание и физическая нагрузка.
8. Роль нервной системы в двигательных функциях.
9. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
10. Обмен веществ и двигательная активность.
11. Утомление при физических нагрузках.
12. Роль физической культуры в снятии утомления.

### *Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья*

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **Вопросы для самоконтроля студентам при изучении темы**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Здоровый образ жизни студента. Характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Организация сна.
6. Организация режима питания.
7. Организация двигательной активности.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Культура межличностных отношений.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

#### ***Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности***

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно – эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно – эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### **Вопросы для самоконтроля студентам при изучении темы**

1. Факторы, влияющие на психофизиологическое состояние здоровья студента.
2. Признаки утомления, усталости и переутомления. Их причина и профилактика.
3. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов организма.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
6. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
7. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
8. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
10. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
11. Режим двигательной активности при умственной деятельности.

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

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

#### **Вопросы для самоконтроля студентам при изучении темы**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Общие основы обучения движениям
5. Общая и специальная физическая подготовка, цели и задачи.
6. Спортивная подготовка, структура подготовленности спортсмена.
7. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
8. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Формы занятий физическими упражнениями
10. Структура учебно-тренировочного занятия.

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

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

#### **Вопросы для самоконтроля студентам при изучении темы**

1. Формирование мотивов к занятиям физическими упражнениями.
2. Формы самостоятельных занятий.
3. Содержание самостоятельных занятий.
4. Возрастные особенности содержания занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Управление самостоятельными занятиями.
7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Техника безопасности самостоятельных занятий.
11. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
12. Самоконтроль за физической подготовленностью.
13. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.



### ***Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений***

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Вопросы для самоконтроля студентам при изучении темы**

1. Определение «спорт».
2. Массовый спорт – его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений. Классификация, ее структура. Национальные виды спорта.
4. Организация спортивных мероприятий в высшем учебном заведении.
5. Участие студентов в Олимпийском движении и Универсиадах.
6. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
7. Современные популярные системы физических упражнений.
8. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

### ***Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов***

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической в производственном коллективе.

#### **Вопросы для самоконтроля студентам при изучении темы**

1. Историческая необходимость направленного использования физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Определение понятия ППФП.
4. Цели и задачи ППФП.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
7. Методика подбора средств ППФП студентов.
8. Прикладные виды спорта.

9. Формы ППФП в вузе.

10. Влияние характера труда специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

### Система оценивания по дисциплине:

№	Наименование (тема) и форма контрольного мероприятия	Учебная неделя, на которой проводится, иное указание на срок/период выполнения	Балловая стоимость контрольного мероприятия (максимальное значение)
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <i>Контрольное мероприятие:</i> тест	1	6
2	Тема 2. Социально-биологические основы ФК. <i>Контрольное мероприятие:</i> тест	2	6
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. <i>Контрольное мероприятие:</i> тест	3	6
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. <i>Контрольное мероприятие:</i> тест	4	6
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. <i>Контрольное мероприятие:</i> тест	5	7
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. <i>Контрольное мероприятие:</i> тест	6	6
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических. <i>Контрольное мероприятие:</i> тест	7	6
8.	. Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста-юриста. <i>Контрольное мероприятие:</i> тест	8	7

### Пример оценочных средств

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

Вопрос 1. Что подразумевается под понятием «Физическая культура»?

1. Физические упражнения.
2. Игры.
3. Физическая подготовленность.
4. Часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область.

Вопрос 2. Что подразумевается под понятием «спортивная деятельность»?

1. Ежедневные тренировки.
2. Режим дня.

3. Соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

4. Режим отдыха.

Вопрос 3. Что подразумевается под понятием «Физическое воспитание»?

1. Развитие силовых качеств.

2. Приобретение жизненно важных умений и навыков и разностороннее развитие физических способностей.

3. Выполнение физических упражнений.

4. Участие в турпоходах и соревнованиях.

Вопрос 4. Что подразумевается под понятием «Физическое развитие»?

1. Становление морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.

2. Хорошее функциональное состояние организма.

3. Крепкий мышечный корсет.

4. Комплекс двигательных качеств.

Вопрос 5. Что подразумевается под понятием «Оздоровительно-реабилитационная физическая культура»?

1. Использование физических упражнений в качестве средств лечения и профилактики заболеваний.

2. Использование физических упражнений для развития гибкости, силы, ловкости.

3. Использование массажа для реабилитации после травм.

4. Применение мануальных и физиопроцедур для нормализации функций организма.

Вопрос 6. Какие средства физической культуры используются для развития человека?

1. Физические упражнения и естественные силы природы.

2. Тренажерные залы.

3. Фитнес-занятия.

4. Спортивные снаряды.

Мероприятие проводится: аудиторно (на лекционном занятии), письменно.

Структура контрольного мероприятия: контрольное мероприятие включает в себя 6 тестовых вопросов (с одним правильным ответом).

Критерии начисления баллов: при правильном ответе на каждый вопрос теста начисляется 1 балл.

Максимальная сумма баллов за мероприятие: 6 баллов.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Форма промежуточной аттестации	зачет
Формат проведения мероприятий промежуточной аттестации	устно
Структура мероприятий и балловая стоимость элементов	1 теоретическое задание – максимально 40 б 1 практическое задание – максимально 10 б

Примерные задания для мероприятий промежуточной аттестации:

**Фонд оценочных средств по дисциплине для промежуточной аттестации.**

**Оценочные средства:**

**Теоретические вопросы:**

1. Цель и задачи физической культуры, как учебной дисциплины.

2. Физическая подготовка обучаемых к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в физической подготовке.
4. Нормативно-правовые документы, регулирующие физическую подготовку.
5. Основные положения организации физической подготовки в вузе.
6. Учет и отчетность физической подготовки.
7. Возрастные особенности при выполнении нормативов физической подготовленности.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Физиологическая характеристика мышечной работы.
10. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
11. Адаптация, ее виды.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Обмен веществ и энергии, функции различных систем организма.
14. Формирование двигательного навыка. Этапы.
15. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
16. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
17. Влияние образа жизни на здоровье.
18. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
19. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
20. Здоровье и воздействие неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности.
21. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
22. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
23. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
24. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
25. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Виды утомления.
26. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
27. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
28. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучаемых.
29. Общие закономерности изменения работоспособности.
30. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
31. Специфические принципы физической подготовки.
32. Методы физической подготовки.
33. Средства физической подготовки.
34. Этапы обучения движениям.
35. Понятие о физических качествах.
36. Прикладные физические качества и методы их воспитания.
37. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физической подготовки.
38. Формы занятий физическими упражнениями.
39. Планирование физической подготовки.
40. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

41. Общая и моторная плотность занятия.
42. Показатели эффективности проведения учебных занятий по физической культуре.
43. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП).
44. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
45. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
46. Значение мышечной релаксации.
47. Содержание упражнений с учетом медико-возрастных групп и уровня физической подготовленности.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
49. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
50. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.
51. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).
52. Основное содержание ППФП обучаемых и его реализация: прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.
53. Прикладные виды спорта.
54. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
55. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
56. Возрастные особенности содержания занятий.
57. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
58. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Объективные и субъективные признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
59. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
60. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

### **Практические задания**

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – сила.
3. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота
4. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока по физической культуре.
5. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота
6. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
7. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств с применением метода круговой тренировки.
8. Составить комплекс производственной гимнастики

### **Критерии оценивания:**

Зачет состоит из ответов на 2 теоретических вопроса (теория и методика физического воспитания) и выполнения одного практического задания.

### **Критерии оценки ответа на один теоретический вопрос билета:**

15–20 баллов – студент показывает свободное владение учебным программным материалом, исчерпывающе и правильно отвечает на основные и дополнительные вопросы по содержанию вопроса билета;

10-14 баллов – студент хорошо владеет учебным программным материалом, полно и правильно отвечает на основные вопросы, но допускает незначительные ошибки; в целом, правильно отвечает на дополнительные вопросы по содержанию вопроса билета;

5-9 баллов – студент владеет учебным программным материалом, но допускает грубые ошибки при ответе на основные вопросы; слабо ориентируется в материале при ответе на дополнительные вопросы по содержанию вопроса билета;

1-4 баллов – студент не владеет учебным программным материалом; не знает содержания основных вопросов; не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

### **Критерии оценивания практического задания:**

Студентам предлагается самостоятельно составить комплекс физических упражнений. В ходе выполнения задания студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных возможностей организма, а также личностных мотивов.

1-2 балла – знает физические упражнения, при этом допускает грубые ошибки в подборе средств с учетом поставленных задач, владеет спортивной терминологией на низком уровне;

3-4 балла – знает физические упражнения, при этом допускает ошибки в последовательности их подбора в комплексе, владеет спортивной терминологией на удовлетворительном уровне;

5-6 баллов – знает и умеет осуществлять подбор физических упражнений в соответствии с поставленными задачами, задание выполнено с незначительными ошибками в подборе последовательности средств, владеет спортивной терминологией, задание выполнено на удовлетворительном уровне;

7-8 баллов – умеет разрабатывать комплекс физических упражнений, в соответствии с поставленными задачами, владеет спортивной терминологией, задание выполнено на хорошем уровне;

9-10 баллов – умеет составлять комплекс упражнений в соответствии с поставленными задачами, выбирать рациональную методику, дозировать физическую нагрузку, задание выполнено на отличном уровне.

## **БИБЛИОГРАФИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Дополнительная литература:**

1) Каткова, А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1020559>

2) Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Теоретические основы физического воспитания сотрудников правоохранительных органов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Анкудинов [и др.]; под общ. ред. Ю.В. Ключко. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=780464>

3) Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2. Боевые приемы [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.М. Рекша [и др.]; под общ. ред. Ю.В. Ключко. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=780465>

4) Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427>

**. Нормативно-правовые и правоприменительные акты:**

– ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ

– Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686

– Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025

– Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26.07.94. № 777

## Перечень электронных учебных изданий

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/473770>. — Режим доступа: по подписке.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/468671>. — Режим доступа: по подписке.
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>. — Режим доступа: по подписке.
4. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Теоретические основы физического воспитания сотрудников правоохранительных органов: учебное пособие: в 2 ч. / Н.В. Анкудинов [и др.]; под общ. ред. Ю.В. Клочко. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 204 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/780464>. — Режим доступа: по подписке.
5. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2. Боевые приемы борьбы : учебное пособие: в 2 ч. / Ю.М. Рекша [и др.]; под общ. ред. Ю.В. Клочко. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 242 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465>. — Режим доступа: по подписке.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/469114>. — Режим доступа: по подписке.
7. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>. — Режим доступа: по подписке.
8. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Теоретические основы физического воспитания сотрудников правоохранительных органов: учебное пособие: в 2 ч. / Н.В. Анкудинов [и др.]; под общ. ред. Ю.В. Клочко. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 204 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/780464>. — Режим доступа: по подписке.

9. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2. Боевые приемы борьбы : учебное пособие: в 2 ч. / Ю.М. Рекша [и др.]; под общ. ред. Ю.В. Ключко. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465>. — Режим доступа: по подписке.
10. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — Доступ на сайте ЭБС Book.ru. URL: <https://book.ru/book/942846>. — Режим доступа: по подписке.

**Электронные учебные издания доступны для зарегистрированных в Электронной информационно-образовательной среде университета пользователей.**

### **Оснащение помещений для учебных занятий**

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: рабочие места для обучающихся, рабочее место преподавателя, экран проекционный, проектор, доска магнитно-меловая
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации: рабочие места для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска магнитно-меловая, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, моноблок, интерактивная доска
Помещение для самостоятельной работы	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, проектор, экран, многофункциональное устройство



## **Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Microsoft WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk OLV E 1Y AcdmemicEdition Enterprise;
2. Linux (Альт, Астра);
3. Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows;
4. Libre Office (свободно распространяемое программное обеспечение).

## **Перечень электронно-библиотечных систем:**

1. «Электронно-библиотечная система ZNANIUM»;
2. «Образовательная платформа ЮРАЙТ»;
3. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru»;
4. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»;
5. Электронно-библиотечная система Издательства «Прспект».

## **Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Электронная библиотека диссертаций (ЭБД);
2. Единая межведомственная информационно – статистическая система (ЕМИСС) - Режим доступа: <https://fedstat.ru/>;
3. База данных показателей муниципальных образований - Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Munst.htm>;
4. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СВЕДЕНИЙ ИЗ ЕГРЮЛ/ЕГРИП В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ - Режим доступа: <https://egrul.nalog.ru/index.html>;
5. Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» - Режим доступа: <https://bsr.sudrf.ru/bigs/portal.html>;
6. Банк решений арбитражных судов - Режим доступа: <https://ras.arbitr.ru/>;
7. База данных судебных актов - Режим доступа: <http://bdsa.minjust.ru/>;
8. База решений и правовых актов Федеральной антимонопольной службы - Режим доступа: <https://br.fas.gov.ru/>;
9. Банк решений Конституционного Суда Российской Федерации - Режим доступа: <http://www.ksrf.ru/ru/Decision/Pages/default.aspx>;
10. Государственная система правовой информации – Режим доступа: <http://www.pravo.gov.ru/>;
11. Федеральный портал проектов нормативных актов - Режим доступа: <https://regulation.gov.ru/>;
12. Система обеспечения законодательной деятельности - Режим доступа: <https://sozd.duma.gov.ru/>.

## **Перечень информационных справочных систем**

1. Информационно-правовой портал «Система Гарант»;
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс»;
3. Информационно-правовая система «Кодекс»;
4. Информационно-правовая система (ИПС) «Законодательство стран СНГ».