

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бублик Владимир Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.09.2023 09:00:53
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
«Общая физическая подготовка»
Основная профессиональная образовательная программа высшего
образования – программа специалитета по специальности
40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
Специализация №1 «Судебная деятельность»
(профиль: Экономическое правосудие)

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения учебной дисциплины является: 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 «Общая физическая подготовка» относится к элективной части учебного плана.

3. Компетенции, формирующиеся у обучающегося, и проверяемые в ходе освоения дисциплины:

После освоения дисциплины студент должен обладать следующими общекультурными компетенциями: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | | |
|---|-------------|----------|----|----|----|----|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Аудиторные занятия (всего) | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| В том числе: | - | - | - | - | - | | |
| Лекции | | | | | | | |
| Практические занятия | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа (всего) | 304 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 54 |
| В т.ч. промежуточная аттестация | 4 | | | | | | 4 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет | | | | | | зачет |
| Общая трудоемкость час | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |

5. Структура учебной деятельности.

5.1 Тематический план

| № п/п | Модуль, темы учебной дисциплины | Виды учебной деятельности и трудоемкость (в часах) | | | Всего часов | Интерактивные образоват. технологии, применяемые в практич. занятиях | |
|-------|-----------------------------------|--|----------------------|------------------------|--------------|--|---|
| | | Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа | | В часах | Применяемые формы |
| | Модуль | 0 | 23,5 | 304 | 327,5 | | |
| 1 | Тема 1. Общефизическая подготовка | 0 | 3,5 | 35 | 38,5 | 3,5 | Работа в малых группах: двигательные тесты |
| 2 | Тема 2. Легкая атлетика | 0 | 4 | 45 | 49 | 4 | Работа в малых группах: двигательные тесты |
| 3 | Тема 3. Инструкторская практика | 0 | 4 | 59 | 63 | 4 | Работа в малых группах: инструкторская практика |
| 4 | Тема 4. Профессионально - | 0 | 4 | 51 | 55 | 4 | Работа в малых группах: |

| | | | | | | | |
|---------------|--|----------|-----------|------------|------------|-------------|---|
| | прикладная физическая подготовка (ППФП) юриста | | | | | | двигательные тесты |
| 5 | Тема 5 Вариативная часть учебной дисциплины. Освоение и совершенствование техники видов спорта по выбору | 0 | 8 | 114 | 122 | 8 | Работа в малых группах: инструкторская практика, двигательные тесты |
| ВСЕГО: | | 0 | 24 | 304 | 328 | 23,5 | |

6. Планируемые результаты обучения по дисциплине, фонд оценочных средств по дисциплине для текущего контроля и промежуточной аттестации и критерии освоения компетенций:

6.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, фонд оценочных средств по дисциплине для текущего контроля и критерии освоения компетенций:

После освоения дисциплины студент должен обладать следующими **общекультурными компетенциями**: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Результаты обучения, достижение которых свидетельствует об освоении компетенции:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни в объеме основной литературы; методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками; простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методики составления комплексов упражнений профилактической и коррекционной направленности; методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития; методы регулирования психоэмоционального состояния; знать средства и методы воспитания основных физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость); основы методики профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессиональной деятельности; требования к уровню общей физической и профессионально-прикладной подготовленности (двигательные тесты).

Уметь: применять средства и методы физического воспитания в повседневной жизни; осуществлять подбор физических упражнений и составлять комплексы упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности; оценивать состояние здоровья методами самоконтроля (ИМТ-индекс массы тела, контроль ЧСС и АД в покое и при нагрузках); умение организовать физкультурно-оздоровительную деятельность; умение применять методы регулирования психофизического состояния; использовать средства и методы физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; умение демонстрировать технику двигательных действий (бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места, подтягивание, рывок гири, отжимание на брусьях и др.); уметь применять средства и методы воспитания основных физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость).

Владеть: средствами и методами физического воспитания в процессе учебно-профессиональной деятельности; владеть методиками профилактики и коррекции

здоровья; владеть оздоровительными методиками и физкультурными технологиями; владеть навыками самостоятельного составления комплекса физических упражнений и их проведения на учебном занятии в соответствии с поставленными задачами; владеть методиками определения состояния здоровья и методами самоконтроля в процессе физкультурной деятельности (определение ИМТ-индекс массы тела, контроль ЧСС и АД в покое и при нагрузках и др.); владеть навыком применения средств и методов воспитания основных физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость); владеть техническими действиями по изучаемым видам спорта и навыками физической подготовленности на удовлетворительном уровне (сдача двигательных тестов не ниже 20 баллов).

Оценочные средства, используемые для оценки сформированности компетенции:

1. Двигательные тесты, оценивающие общую физическую подготовленность: тест, определяющий быстроту (бег 100 м); тесты, определяющие выносливость (бег 2000 и 3000 м); тесты, определяющие силу (подтягивание, рывок гири, упражнение на пресс); тесты, определяющие скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места).

Тест, оценивающий быстроту – бег 100 м. Бег на дистанцию 100 м проводится по прямой на любой ровной местности или на беговых дорожках стадиона. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек. Участникам разрешено стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта. По сигналу судьи-хронометриста (поднятый вверх стартовый флаг) стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Тест, оценивающий выносливость, – бег 2000 и 3000 м. Тест проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта. До начала испытания судья-секретарь регистрирует всех участников в протоколе тестирования и выдает каждому студенту нагрудный порядковый номер. Количество участников в забеге 20 человек. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 м перед линией старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает судейским свистком или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 1 с.

Тесты, оценивающие силовую выносливость мышц плечевого пояса – подтягивание на перекладине (мужчины). Подтягивание на высокой перекладине из виса начинается по команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис на перекладине (хват сверху) и выполняет максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подтягивая тело до уровня – подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины. Затем руки разгибаются полностью, возвращая тело в ИП. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (женщины). По команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис лежа (хват сверху) и выполняет подтягивания. Подтягивание выполняется на перекладине $h = 90$ см. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подтягивая тело до уровня – подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины. Затем руки разгибаются полностью, возвращая тело в ИП. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины). По команде «Приготовиться!» испытуемый принимает ИП – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Можно!» учащийся, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Тест, оценивающий силовую выносливость мышц брюшного пресса – поднятие и опускание туловища (женщины). Упражнение выполняется на гимнастическом мате, ковре. Испытуемый принимает ИП – лежа, ноги согнуты в коленных суставах на 90° , расстояние между ягодицами и пятками 25–30 см, ступни держит партнер или они зафиксированы за нижнюю рейку гимнастической стенки. Спина плотно прижата к полу, руки за головой. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает поднятие туловища, сгибая его так, чтобы локти касались коленей, затем возвращается в ИП, касаясь пола лопатками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой студент прекращает выполнение упражнения. Фиксируется количество подъемов туловища за 1 мин.

Тест, оценивающий силовую выносливость мышц ног и брюшного пресса – поднятие прямых ног (мужчины). По команде «Можно!» испытуемый принимает ИП – вис на перекладине (хват сверху) и, сгибая тазобедренные суставы, поднимает прямые ноги вперед вверх и касается носками грифа перекладины, затем медленно опускает ноги в ИП. Упражнение выполняется на прямых руках, без маховых движений ногами. Фиксируется количество подъемов ног.

Тест, оценивающий скоростно-силовое качество – прыжок в длину с места. Тест проводится в секторе для горизонтальных прыжков. Допускается выполнение прыжков с приземлением на любую ровную, нескользкую поверхность. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение результатов (с точностью до 1 см) производится от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения», до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина «линии измерения» включается в измеряемое расстояние.

2. Двигательные тесты, оценивающие профессионально-прикладную физическую подготовленность: тесты, определяющие координационные способности (челночный бег 3×10 м), тесты, определяющие силовую выносливость (приседание на одной ноге, опора на стену, «отжимание» в упоре на брусьях); тест, определяющий гибкость (наклон из положения стоя); тест, определяющий прыжковую выносливость (прыжки через скакалку); тестовые задания, определяющие технические действия в единоборстве (захват, направление движения и т.д.).

Тест, оценивающий быстроту и координационные способности – челночный бег 3×10 м. Тест проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона), с двумя размеченными линиями старта и поворота на расстоянии 10 м. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Каждый участник должен бежать по

отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не более 2 человек. Возможный вариант разметки дистанции: на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде «Марш!» или по сигналу спортивного свистка, студент пробежал трижды расстояние от одной линии (или предмета) до другой, каждый раз касаясь линии поворота рукой. Линию финиша стараться пробежать на максимальной скорости. Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с контрольной дистанции. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, фиксируется «по скользящему» секундомеру с точностью до 0,1 с.

Тест, оценивающий прыжковую выносливость – прыжки через скакалку на месте. Тест прыжки через скакалку на двух ногах проводится на любой ровной площадке или на беговых дорожках (манежа или стадиона). По команде «Приготовиться!» участник занимает ИП – встать прямо, ноги вместе, локти слегка согнуты, кисти на уровне бедер, в руках скакалка. По команде «Марш» включается секундомер, и испытуемый начинает выполнять упражнение: быстро вращать скакалкой и прыгать, отталкиваясь носками. По истечении времени подается команда «Стоп!», после которой студент прекращает прыжки. Во время прыжков участник должен касаться пола только носками, но ни в коем случае не пятками. При выполнении упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 30 или 60 с. Один оборот скакалки равен одному прыжку. В момент вынужденной остановки участнику разрешается продолжить выполнение теста до истечения времени. Фиксируется общее количество прыжков, выполненное за указанное время.

Тест, оценивающий гибкость – наклон вперед, стоя. Тест выполняется на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. По команде «Приготовиться!» испытуемый встает на край скамейки без обуви. По команде «Можно!» студент наклоняется вперед, ладони скользят по намеченной линии, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая коленей. Наклон выполняется плавно (не рывком). Измеряется нижняя точка, до которой достают вытянутые пальцы рук. В конечном положении необходимо задержаться не менее 3 с. Даются две попытки, засчитывается лучший результат. Если участник не дотягивается до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус и фиксируется с точностью до 1 см.

3. Инструкторская практика, оценивающая теоретические, методические и практические знания студентов: составить комплекс упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности для проведения части (подготовительной, основной, заключительной) практического занятия в соответствии с поставленными задачами; умение подбирать средства физической культуры и применять их в конкретных условиях; умение вести контроль и самоконтроль в ходе проведения занятия (легкая атлетика, спортивные игры, единоборство и др.).

Практическое задание по самоконтролю

Студенту предлагается провести самоконтроль функционального состояния по трем показателям: по росту-весовому соотношению, по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и артериальному давлению (АД).

1. Оценить рост-весовое соотношение

Ход работы:

– измерить свой рост и вес;

– определить максимально-допустимую массу тела (МДМТ), используя индекс Брока:

Вес (кг) = рост (см) - 100 + (-) 5 (5 кг прибавляют в случае дигестивного типа конституции и отнимают - в случае астеноидного)

Сделать вывод о своем рост-весовом соотношении.

Практическое задание по оценке функционального состояния организма с помощью измерения ЧСС.

Ход работы: после 5-минутного отдыха в положении сидя подсчитайте пульс. Пульс покоя измеряется при прощупывании в височной, сонной, лучевой артерии или по сердечному толчку по 15-секундным отрезкам 2–3 раза подряд, чтобы получить достоверные цифры. Затем делается перерасчет на 1 мин. (число ударов в минуту).

ЧСС в покое в среднем у мужчин (55–70) уд./мин., у женщин – (60–75) уд./мин. При частоте свыше этих цифр пульс считается учащенным (тахикардия), при меньшей частоте – (брадикардия).

Практическое задание по оценке функционального состояния организма с помощью измерения АД.

Ход работы: в положении сидя с помощью тонометра измерьте артериальное давление.

Различают максимальное (систолическое) и минимальное (диастолическое) давление. Нормальными величинами артериального давления для молодых людей считаются: максимальное от 100 до 129 мм рт. ст., минимальное – от 60 до 79 мм рт. ст.

Артериальное давление от 130 мм рт. ст. и выше для максимального и от 80 мм рт. ст. и выше для минимального называется гипертоническим состоянием, соответственно ниже 100 и 60 мм рт. ст. – гипотоническим.

Полученные результаты сопоставить с оценочными данными. Сделать вывод о функциональном состоянии организма.

Практическое задание по составлению комплекса физических упражнений

Студентам предлагается самостоятельно и при помощи преподавателя составить план комплекса физических упражнений. В ходе выполнения задания студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей и возможностей организма, а также личностных мотивов. Составление планов комплексов физических упражнений осуществляется во втором, третьем семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, на четвертом семестре – самостоятельно.

4.Реферат.

Темы рефератов:

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
2. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
3. Основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
4. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
5. Биоритмы и их биологическое значение для организма человека.
6. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей.
7. Традиционные и нетрадиционные системы закаливания, их влияние на организм человека.
8. Роль питания в энергообеспечении процессов адаптации к мышечной работе.
9. Влияние двигательной активности на нервную систему человека в различные возрастные периоды.
10. Функциональные и структурные изменения в системе кровообращения при адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
11. Гипоксия и ее влияние на организм человека.
12. Роль анализаторов в коррекции движений.
13. Эндокринная система и ее взаимосвязь с физическими нагрузками.
14. Адаптация человека к воздействию температурных факторов.
15. Роль двигательной активности в физическом развитии человека в различные возрастные периоды.

16. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, послерабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки по выбору студента по одному виду и на примере одной из групп труда).
17. Особенности методики и планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом, плаванием, ходьбой на лыжах, спортивными играми, атлетической гимнастикой, шейпингом, аэробикой – по выбору студента).
18. Роль оздоровительной физической культуры в профилактике нарушений и коррекции зрительных функций у студентов.
19. Психорегуляция в системе средств восстановления и адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
20. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
21. Плавание как средство профилактики функциональных нарушений и оздоровления.
22. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студента с учетом будущей профессиональной деятельности (на примере выбранной профессии).
23. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.
24. Формирование индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.
25. Особенности развития физических качеств в студенческом возрасте.
26. Коррекция физического развития и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте.

Критерии освоения компетенции:

«пороговый уровень» (удовлетворительно) – *знает* научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни в объеме основной литературы, средства физической культуры для составления комплексов упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности, методы самоконтроля (ИМТ-индекс массы тела, контроль ЧСС и АД в покое и при нагрузках), требования к уровню общей физической и профессионально-прикладной подготовленности (двигательные тесты); *умеет* осуществлять подбор физических упражнений и составлять комплексы упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности, оценить состояние здоровья методами самоконтроля (ИМТ-индекс массы тела, контроль ЧСС и АД в покое и при нагрузках), использовать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности; *владеет* навыками самостоятельного проведения части занятия в соответствии с поставленными задачами, методами самоконтроля в процессе физкультурной деятельности: определение ИМТ-индекс массы тела, контроль ЧСС в покое и при нагрузках, навыками физической подготовленности на удовлетворительном уровне (сдача двигательных тестов не ниже 20 баллов);

«базовый уровень» (хорошо) – *знает* в объеме основной литературы научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, оздоровительные системы физического воспитания направленные на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний; *умеет* разрабатывать комплекс физических упражнений с учетом поставленных задач, применять средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья и физического развития, вести самоконтроль за уровнем физической подготовленности и функционального состояния; *владеет* навыками проведения целого занятия с незначительной помощью преподавателя (допускает незначительные ошибки в подборе средств), знаниями самоконтроля, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, навыками физической подготовленности на хорошем уровне (сдача двигательных тестов не ниже 30 баллов);

«повышенный уровень» (отлично)– *знает* в объеме основной и дополнительной литературы социальное значение физической культуры и спорта, оздоровительные системы физического воспитания направленные на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний, естественнонаучные основы физического воспитания; *умеет* составлять комплексы физических упражнений с учетом поставленных задач с использованием современных технологий, использовать творчески средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования и профессиональной деятельности, *владеет* навыками подбора средств физической культуры и их применения в условиях проведения занятия, современными физкультурными технологиями для успешной социальной и профессиональной деятельности, методами самоконтроля и контроля за функциональным состоянием (ЧСС в покое и при нагрузке) занимающихся в процессе выполнения физических упражнений, навыками физической подготовленности на отличном уровне (сдача двигательных тестов не ниже 40 баллов).

6.2. Фонд оценочных средств по дисциплине для промежуточной аттестации.

При проведении промежуточной аттестации проверяется сформированность у обучающихся всех компетенций заявленных в п.3 данной программы дисциплины.

Оценочные средства:

1. Тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности и специальной технической подготовленности:

Для мужчин: бег 100 м, бег 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг, подъем ног в висе на высокой перекладине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Для женщин: бег 100 м, бег 2 км, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине.

2. Реферат (для студентов, освобожденных от практических занятий на длительный срок и сдачи двигательных тестов по состоянию здоровья).

Темы рефератов:

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
2. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
3. Основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
4. Гипокинезия и ее влияние на организм человека.
5. Биоритмы и их биологическое значение для организма человека.
6. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей.
7. Традиционные и нетрадиционные системы закаливания, их влияние на организм человека.
8. Роль питания в энергообеспечении процессов адаптации к мышечной работе.
9. Влияние двигательной активности на нервную систему человека в различные возрастные периоды.
10. Функциональные и структурные изменения в системе кровообращения при адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
11. Гипоксия и ее влияние на организм человека.
12. Роль анализаторов в коррекции движений.
13. Эндокринная система и ее взаимосвязь с физическими нагрузками.
14. Адаптация человека к воздействию температурных факторов.
15. Роль двигательной активности в физическом развитии человека в различные возрастные периоды.

16. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, послерабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки по выбору студента по одному виду и на примере одной из групп труда).
17. Особенности методики и планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом, плаванием, ходьбой на лыжах, спортивными играми, атлетической гимнастикой, шейпингом, аэробикой – по выбору студента).
18. Роль оздоровительной физической культуры в профилактике нарушений и коррекции зрительных функций у студентов.
19. Психорегуляция в системе средств восстановления и адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
20. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
21. Плавание как средство профилактики функциональных нарушений и оздоровления.
22. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студента с учетом будущей профессиональной деятельности (на примере выбранной профессии).
23. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.
24. Формирование индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.
25. Особенности развития физических качеств в студенческом возрасте.
26. Коррекция физического развития и функциональной подготовленности средствами физической культуры в студенческом возрасте.

Критерии оценивания:

Тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности:

Включает в себя пять контрольных упражнений (двигательных тестов). Каждое контрольное упражнение оценивается от 1 до 5 баллов. *Максимальная сумма 25 баллов (при условии выполнения каждого теста не ниже, чем на 5 баллов).*

5 балл – контрольное упражнение студент выполняет легко, свободно, правильно, с соблюдением всех требований, уверенно без ошибок демонстрирует техническую и физическую подготовленность на высоком уровне;

4 балла – контрольное упражнение студент выполняет с соблюдением всех требований, но с незначительными ошибками, демонстрирует техническую и физическую подготовленность на хорошем уровне;

3 балла – контрольное упражнение студент в основном выполняет правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, демонстрирует техническую и физическую подготовленность на среднем уровне;

2 балла – контрольное упражнение студент выполняет неуверенно, допуская более двух значительных или одной грубой ошибки, неуверенно демонстрирует техническую и физическую подготовленность на уровне ниже среднего;

1 балл – контрольное упражнение студент выполняет неправильно, с грубыми ошибками демонстрирует техническую и физическую подготовленность на низком уровне.

| Контрольные тесты | баллы | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Мужчины | | | | | |
| Бег 100 м (с) | 15,5 | 15,1 | 14,8 | 14,2 | 13,5 |
| Бег 3 км (мин, с) | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 12,30 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 7 | 9 | 10 | 13 |
| | 11 | 15 | 20 | 30 | 40 |

| | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | | | | | |
| Подъем ног в висе на высокой перекладине | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 215 | 230 | 240 |
| Женщины | | | | | |
| Бег 100 м (с) | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| Бег 2 км (мин, с) | 12,00 | 11,50 | 11,35 | 11,15 | 10,30 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 26 | 30 | 34 | 40 | 47 |

Тестирование специальной технической подготовленности:

Включает в себя пять контрольных упражнений (двигательных тестов). Каждое контрольное упражнение оценивается от 1 до 5 баллов. *Максимальная сумма – 25 баллов (при условии выполнения каждого теста не ниже, чем на 5 баллов).*

5 баллов – контрольное упражнение студент выполняет легко, свободно, правильно, с соблюдением всех требований, уверенно без ошибок демонстрирует техническую и физическую подготовленность на высоком уровне;

4 балла – контрольное упражнение студент выполняет с соблюдением всех требований, но с незначительными ошибками, демонстрирует техническую и физическую подготовленность на хорошем уровне;

3 балла – контрольное упражнение студент в основном выполняет правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, демонстрирует техническую и физическую подготовленность на среднем уровне;

2 балла – контрольное упражнение студент выполняет неуверенно, допуская более двух значительных или одной грубой ошибки, неуверенно демонстрирует техническую и физическую подготовленность на уровне ниже среднего;

1 балл – контрольное упражнение студент выполняет неправильно, с грубыми ошибками демонстрирует техническую и физическую подготовленность на низком уровне.

| Тесты | баллы | | | | |
|---|-------|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Броски мяча справа и слева после ведения (ведение начинается с лицевой линии) (с) | 6,2 | 5,8 | 5,4 | 5,0 | 4,6 |
| Броски в прыжке (добивание) после удара о щит Броски выполняются по 5 справа и слева (попадание) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 штрафных бросков (попадания) | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 |
| Трехочковые броски (из пяти попаданий) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ведение мяча на скорость обводка фишек 18 м (с) | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 |

Реферат (для студентов, освобожденных от практических занятий на длительный срок и сдачи двигательных тестов по состоянию здоровья)

- 50 баллов выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Студент в работе выдвигает научную новизну и практическую значимость, демонстрирует способность анализировать материал.

- 49-30 баллов выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе

– 29-1 баллов выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своей работы. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе

– 0 баллов выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, не раскрыл заданную тему, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

7. Система оценивания по дисциплине:

| Перечень тем/модулей, по которым проводится контрольное мероприятие | Форма и описание контрольного мероприятия | Балловая стоимость контрольного мероприятия и критерии начисления баллов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---------|-----|-----|--|--|--|-------------------|-------|--|--|--|--|---|---|---|---|---|--|---|---|---|----|----|---------------------------------------|----|----|----|----|----|--|---|---|---|---|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|---------|--|--|--|--|--|--|---|---|----|----|----|---|---|---|----|----|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|--|----|----|----|----|----|
| Тема 1. Общефизическая подготовка | 3 двигательных теста по общефизической подготовке: 1 тест – (мужчины) подтягивание на высокой перекладине (или рывок гири 16 кг), (женщины) подтягивание на низкой перекладине (или отжимание), 2 тест – (мужчины) подъем ног в висе на высокой перекладине, (женщины) поднимание туловища из положения лежа на спине; 3 тест – прыжок в длину с места. | <p>Критерии начисления баллов: контрольные упражнения оцениваются от 1 до 5 баллов. <i>Максимальная сумма – 15 баллов.</i></p> <table border="1" data-bbox="719 1294 1519 2042"> <thead> <tr> <th colspan="6" data-bbox="719 1294 1519 1328">Мужчины</th> </tr> <tr> <th data-bbox="719 1328 1118 1384" rowspan="2">Контрольные тесты</th> <th colspan="5" data-bbox="1118 1328 1519 1384">баллы</th> </tr> <tr> <th data-bbox="1118 1384 1209 1395">1</th> <th data-bbox="1209 1384 1289 1395">2</th> <th data-bbox="1289 1384 1369 1395">3</th> <th data-bbox="1369 1384 1449 1395">4</th> <th data-bbox="1449 1384 1519 1395">5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="719 1395 1118 1473">Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</td> <td data-bbox="1118 1395 1209 1473">4</td> <td data-bbox="1209 1395 1289 1473">7</td> <td data-bbox="1289 1395 1369 1473">9</td> <td data-bbox="1369 1395 1449 1473">10</td> <td data-bbox="1449 1395 1519 1473">13</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1473 1118 1552">или рывок гири 16 кг (количество раз)</td> <td data-bbox="1118 1473 1209 1552">11</td> <td data-bbox="1209 1473 1289 1552">15</td> <td data-bbox="1289 1473 1369 1552">20</td> <td data-bbox="1369 1473 1449 1552">30</td> <td data-bbox="1449 1473 1519 1552">40</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1552 1118 1619">Подъем ног в висе на высокой перекладине</td> <td data-bbox="1118 1552 1209 1619">2</td> <td data-bbox="1209 1552 1289 1619">4</td> <td data-bbox="1289 1552 1369 1619">6</td> <td data-bbox="1369 1552 1449 1619">8</td> <td data-bbox="1449 1552 1519 1619">10</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1619 1118 1686">Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td> <td data-bbox="1118 1619 1209 1686">200</td> <td data-bbox="1209 1619 1289 1686">210</td> <td data-bbox="1289 1619 1369 1686">215</td> <td data-bbox="1369 1619 1449 1686">230</td> <td data-bbox="1449 1619 1519 1686">240</td> </tr> <tr> <th colspan="6" data-bbox="719 1686 1519 1709">Женщины</th> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1709 1118 1798">Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)</td> <td data-bbox="1118 1709 1209 1798">5</td> <td data-bbox="1209 1709 1289 1798">7</td> <td data-bbox="1289 1709 1369 1798">10</td> <td data-bbox="1369 1709 1449 1798">15</td> <td data-bbox="1449 1709 1519 1798">20</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1798 1118 1888">или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</td> <td data-bbox="1118 1798 1209 1888">5</td> <td data-bbox="1209 1798 1289 1888">7</td> <td data-bbox="1289 1798 1369 1888">10</td> <td data-bbox="1369 1798 1449 1888">12</td> <td data-bbox="1449 1798 1519 1888">14</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1888 1118 1955">Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td> <td data-bbox="1118 1888 1209 1955">150</td> <td data-bbox="1209 1888 1289 1955">160</td> <td data-bbox="1289 1888 1369 1955">170</td> <td data-bbox="1369 1888 1449 1955">180</td> <td data-bbox="1449 1888 1519 1955">190</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1955 1118 2042">Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</td> <td data-bbox="1118 1955 1209 2042">26</td> <td data-bbox="1209 1955 1289 2042">30</td> <td data-bbox="1289 1955 1369 2042">34</td> <td data-bbox="1369 1955 1449 2042">40</td> <td data-bbox="1449 1955 1519 2042">47</td> </tr> </tbody> </table> | Мужчины | | | | | | Контрольные тесты | баллы | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 7 | 9 | 10 | 13 | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 11 | 15 | 20 | 30 | 40 | Подъем ног в висе на высокой перекладине | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 215 | 230 | 240 | Женщины | | | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 15 | 20 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 30 | 34 | 40 | 47 |
| Мужчины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные тесты | баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 7 | 9 | 10 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 11 | 15 | 20 | 30 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подъем ног в висе на высокой перекладине | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 215 | 230 | 240 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Женщины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 30 | 34 | 40 | 47 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Тема 2. Легкая атлетика | 2 двигательных теста по общефизической подготовке: бег на 100 м, бег на 2 км (женщины) и 3 км (мужчины). | <p>Критерии начисления баллов: контрольные испытания оцениваются от 1 до 5 баллов. <i>Максимальная сумма – 10 баллов.</i></p> <table border="1" data-bbox="719 264 1517 645"> <thead> <tr> <th colspan="6">Мужчины</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Контрольные тесты</th> <th colspan="5">баллы</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Бег на 100 м (с)</td> <td>15,5</td> <td>15,1</td> <td>14,8</td> <td>14,2</td> <td>13,5</td> </tr> <tr> <td>Бег на 3 км (мин, с)</td> <td>15,00</td> <td>14,30</td> <td>14,00</td> <td>13,30</td> <td>12,30</td> </tr> <tr> <th colspan="6">Женщины</th> </tr> <tr> <td>Бег на 100 м (с)</td> <td>18,5</td> <td>18,0</td> <td>17,5</td> <td>17,0</td> <td>16,5</td> </tr> <tr> <td>Бег на 2 км (мин, с)</td> <td>12,00</td> <td>11,50</td> <td>11,35</td> <td>11,15</td> <td>10,30</td> </tr> </tbody> </table> | Мужчины | | | | | | Контрольные тесты | баллы | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Бег на 100 м (с) | 15,5 | 15,1 | 14,8 | 14,2 | 13,5 | Бег на 3 км (мин, с) | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 12,30 | Женщины | | | | | | Бег на 100 м (с) | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | Бег на 2 км (мин, с) | 12,00 | 11,50 | 11,35 | 11,15 | 10,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---------|-------|-------|--|--|--|-------------------|-------|--|--|--|--|---|-----|---|---|---|---|------|------|------|------|------|---|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|------|------|------|------|------|---|-------|-------|-------|-------|-------|---------|--|--|--|--|--|---|----|----|----|----|---|---|----|----|---|---|---|--------------------------|------|-----|-----|-----|-----|--------------------------|---|---|---|----|----|--------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Мужчины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные тесты | баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на 100 м (с) | 15,5 | 15,1 | 14,8 | 14,2 | 13,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на 3 км (мин, с) | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 13,30 | 12,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Женщины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на 100 м (с) | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на 2 км (мин, с) | 12,00 | 11,50 | 11,35 | 11,15 | 10,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3. Инструкторская практика | 3. Инструкторская практика: составление комплекса физических упражнений и проведение его на практическом занятии | <p>Критерии начисления баллов:</p> <p>1 балл – знает физические упражнения для разминки или утренней гимнастики;</p> <p>2 балла – знает физические упражнения для разминки и утренней гимнастики, умеет проводить подготовительную часть практического занятия;</p> <p>3 балла – знает и умеет осуществлять подбор физических упражнений для разминки или утренней гимнастики, владеет навыками самостоятельного проведения части занятия в соответствии с поставленными задачами;</p> <p>4 балла – умеет разрабатывать комплекс физических упражнений, владеет навыками проведения занятия с незначительной помощью преподавателя; допускает незначительные ошибки в подборе средств;</p> <p>5 баллов – умеет составлять комплекс упражнений и проводить занятие, подбирать средства и применять их в конкретных условиях; контролировать ход занятия.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) юриста | <p>5 двигательных тестов по профессионально-прикладной физической подготовленности:</p> <p>1 тест – метание спортивного снаряда весом 700 г (мужчины), метание спортивного снаряда весом 500 г женщины;</p> <p>2 тест – в упоре на брусьях отжимание(мужчины), приседание на одной ноге с опорой на стену (женщины);</p> <p>3 тест – челночный бег 3x10 м;</p> <p>4 тест – наклон из положения стоя;</p> <p>5 тест – прыжки через скакалку.</p> | <p>Критерии начисления баллов: контрольные испытания оцениваются от 1 до 5 баллов. <i>Максимальная сумма – 20 баллов.</i></p> <table border="1" data-bbox="719 1391 1517 2078"> <thead> <tr> <th colspan="6">мужчины</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Контрольные тесты</th> <th colspan="5">баллы</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>1,5</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</td> <td>37</td> <td>35</td> <td>33</td> <td>30</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>9</td> <td>7</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Челночный бег 3x10 м (с)</td> <td>8,0</td> <td>7,7</td> <td>7,4</td> <td>7,1</td> <td>6,8</td> </tr> <tr> <td>Наклон из положения стоя (см)</td> <td>0</td> <td>3</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз)</td> <td>80</td> <td>90</td> <td>100</td> <td>110</td> <td>120</td> </tr> <tr> <th colspan="6">Женщины</th> </tr> <tr> <td>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</td> <td>21</td> <td>17</td> <td>14</td> <td>11</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой)</td> <td>12</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Челночный бег 3x10 м (с)</td> <td>10,0</td> <td>9,5</td> <td>9,0</td> <td>8,5</td> <td>8,0</td> </tr> <tr> <td>Наклон из положения стоя</td> <td>0</td> <td>5</td> <td>8</td> <td>11</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>Прыжки через скакалку 60</td> <td>90</td> <td>100</td> <td>110</td> <td>120</td> <td>130</td> </tr> </tbody> </table> | мужчины | | | | | | Контрольные тесты | баллы | | | | | 1 | 1,5 | 2 | 3 | 4 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 37 | 35 | 33 | 30 | 27 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,4 | 7,1 | 6,8 | Наклон из положения стоя (см) | 0 | 3 | 6 | 7 | 13 | Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз) | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 | Женщины | | | | | | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 21 | 17 | 14 | 11 | 7 | Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | Наклон из положения стоя | 0 | 5 | 8 | 11 | 16 | Прыжки через скакалку 60 | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 |
| мужчины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные тесты | баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 1,5 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 37 | 35 | 33 | 30 | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,4 | 7,1 | 6,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наклон из положения стоя (см) | 0 | 3 | 6 | 7 | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки через скакалку 60 с (кол-во раз) | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Женщины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 21 | 17 | 14 | 11 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наклон из положения стоя | 0 | 5 | 8 | 11 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки через скакалку 60 | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примечание: в соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов в случае освобождения студента на длительный срок от практических занятий и сдачи двигательных тестов по состоянию здоровья ему предоставляется возможность выполнить контрольные мероприятия в форме реферата.

- 50 баллов выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Студент в работе выдвигает научную новизну и практическую значимость, демонстрирует способность анализировать материал.

- 49-30 баллов выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на современные источники, мнения известных ученых в данной области. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе

– 29-1 баллов выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своей работы. Балл внутри критерия выставляется в зависимости от количества замечаний к работе

– 0 баллов выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, не раскрыл заданную тему, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Итоговая оценка складывается из суммы баллов текущего контроля и баллов по промежуточной аттестации.

- оценка «не зачтено» - до 39 баллов включительно;
- оценка «зачтено» - от 40 до 100 баллов.

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

В процессе прохождения элективного курса физической культуры каждому студенту необходимо:

– систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

– иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

– соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;

– повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы;

– сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки (при выполнении контрольных нормативов определяется сумма баллов при условии выполнения каждого теста не ниже, чем на один балл);

– соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

– проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физической и спортивной подготовкой.

При выполнении методико-практических заданий необходимо выполнять следующие рекомендации:

При составлении и проведении комплекса физических упражнений:

1. Ознакомиться с показаниями и противопоказаниями физических упражнений, их воздействием на организм.
2. Комплекс должен включать общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение различных предметов (мячи, гимнастические палки, гантели, фитболы и др.).
3. Упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма занимающегося, способствовать улучшению работы его органов и систем.
4. При выполнении комплекса соблюдение основных принципов тренировки: доступность (подбор и выполнение упражнений по принципу «от простого к сложному»), системность (регулярность занятий), постепенность (начинать выполнение упражнений с небольшого количества повторений, постепенно увеличивая нагрузку).
5. В процессе занятий физическими упражнениями необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие отрицательные воздействия на организм. К ним относятся: утомление, переутомление, наличие в организме очагов инфекции и другие.
6. Во время занятий физическими упражнениями необходимо осуществлять самоконтроль (АД, пульс, общее самочувствие).
7. Приступать к проведению комплекса упражнений на практическом занятии после согласования его с преподавателем.

Методические указания по выполнению реферата.

Написание реферата является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска.

Реферат, как форма обучения студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

При написании реферата необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;
- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

В реферате необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.).

Реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование точки зрения по рассматриваемому вопросу, сделаны выводы, заключение.

Самостоятельная работа

Рекомендуемый недельный двигательный режим обучающегося – не менее девяти часов, предусматривающий минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Самостоятельная работа практического модуля организуется в форме внеучебных занятий:

- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

При выполнении практической работы студент должен руководствоваться учебно-методическим и информационным обеспечением дисциплины, размещенного в библиотеке (электронный ресурс) университета.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

9.1. Основная литература:

- 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.

9.2. Дополнительная литература:

- 1) Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>. — Режим доступа: по подписке.
- 2) 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. Ключко. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/780464>. — Режим доступа: по подписке.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.

9.3. Нормативно-правовые 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

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

9.4. Перечень современных профессиональных баз данных:

1. Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» - Режим доступа: <https://bsr.sudrf.ru/bigs/portal.html>;
2. Банк решений Конституционного Суда Российской Федерации - Режим доступа: <http://www.ksrf.ru/ru/Decision/Pages/default.aspx>;
3. Банк решений арбитражных судов - Режим доступа: <https://ras.arbitr.ru/>;
4. База решений и правовых актов Федеральной антимонопольной службы - Режим доступа: <https://br.fas.gov.ru/>;
5. Государственная система правовой информации – Режим доступа: <http://www.pravo.gov.ru/>;
6. Федеральный портал проектов нормативных актов - Режим доступа: <https://regulation.gov.ru/>;
7. Система обеспечения законодательной деятельности - Режим доступа: <https://sozd.duma.gov.ru/>.

9.5. 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».

9.6. Перечень электронных 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 «Перспект».

Издания электронных библиотечных систем доступны для зарегистрированных в Электронной информационно-образовательной среде университета пользователей.

9.7 Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk OLV E 1Y AcdmemicEdition Enterprise;
2. Linux (Альт, Астра);
3. Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows (до15.02.2024);
4. Libre Office (свободно распространяемое программное обеспечение).

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины, в том числе оборудование и технические средства обучения.

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|--|
| 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, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, видеонаблюдение |
| 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 большой аудитории: 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 |