

Документ подписан простой электронной подписью

ОПОП

СМК-РПД –В1.П2.-2021

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: И.о. ректора

Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»

Дата подписания: 13.09.2021 10:42:07

Уникальный программный ключ:

39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db985db2d16370b6e7c

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры юриспруденции  
«26» мая 2021 г., протокол № 10

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.В. Завьялова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.28 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Направление подготовки:** 40.03.01 Юриспруденция

**Профиль подготовки:** Гражданско-правовой

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Формы обучения:** очная, заочная  
набор с 2021 года

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 № 1011.

Рабочая программа составлена с учетом Положения о порядке и формах зачета результатов обучения по отдельным дисциплинам (модулям) и/или отдельным практикам в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга».

Разработчик:

доцент, доцент кафедры физического воспитания

\_\_\_\_\_  
(подпись) Л.А. Баранова

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	5
5. Тематическое планирование	8
6. Самостоятельная работа	9
7. Перечень вопросов на зачет	11
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12
9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	12
10. Материально-техническая база	13

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель освоения дисциплины:** формирование системы знаний о развитии физических качеств и способностей, совершенствовании функциональных возможностей организма, а также формирование способности направленного использования способов подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи освоения дисциплины:**

- формирование теоретических и методико-практических знаний о физической культуре и спорте, формирование практических навыков;
- формирование компетенций по направлению подготовки.

**Программа дисциплины построена по проблемно-модульному принципу.**

Выделено 3 модуля:

<b>МОДУЛЬ 1. Теоретический курс</b>	<b>МОДУЛЬ 2. Методико-практические занятия</b>	<b>МОДУЛЬ 3. Самостоятельные занятия</b>
---	--	--

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (обязательная часть).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества (командной работы), определяет свою роль в социальном взаимодействии. УК-3.2. Учитывает особенности поведения и интересы других участников при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе. УК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит с учетом этого продуктивное взаимодействие. УК-3.4. Осуществляет обмен информацией с членами команды, оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели, соблюдает нормы и установленные правила командной работы.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2. Планирует рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

#### 4. Содержание дисциплины

##### МОДУЛЬ 1. Теоретический курс

**Тема 1 Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания.** Физическая культура как составная часть культуры развития человека, укрепление его здоровья и совершенствования его двигательной активности; повышение уровня физической культуры населения, роль государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность физического воспитания населения и развития спорта; формы физического воспитания студентов; гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

**Тема 2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.** Понятие «здоровье», его содержание и критерии; образ жизни студента и его влияние на здоровье; влияние наследственности и окружающей среды на здоровье. Здоровье как высшая ценность человека; самооценка собственного здоровья и направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

**Тема 3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.** Гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре; основы организации физического воспитания в вузе;

**Тема 4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.** Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии; организация двигательной активности; режим труда и отдыха; профилактика вредных привычек; критерии эффективности использования здорового образа жизни; физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

**Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.** Средства и методы физического воспитания; основы обучения движениям. Этапы обучения движениям; воспитание физических качеств; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

##### МОДУЛЬ 2. Методико-практические занятия

**Тема 1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.**

*Цель:*

1. Познакомиться с понятием о клетке, тканях, органах и системах организма.
2. Иметь общее представление о строении тела человека.
3. Научиться формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического развития организма.

*Задача:* практически изучить костную систему и ее функции, мышечную систему и ее функции применить простейшие методы исследования функций организма.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), спортивный инвентарь, карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования,

**Тема 2. Физиологические системы организма.**

*Цель:*

1. Познакомиться с физиологической системой организма: костной (скелет человека), мышечной, кровеносной дыхательной пищеварительной, нервной, системой крови, желез внутренней секреции, анализаторов и др.
2. Научиться формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического системы организма.

*Задача:* практически изучить физиологическую систему организма и ее функции.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, динамометр (прибор для измерения силы кисти), спирометр (прибор для измерения ЖЕЛ), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования,

### **Тема 3. Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности.**

*Цель:*

1. Познакомиться с методами определения уровня физических качеств (развитие гибкости),
2. Уметь давать оценку качеству индивидуального развития физического качества – гибкость.

*Задача:* практически провести ряд тестов определяющих подвижность в различных суставах и определить индивидуальный уровень у каждого.

*Приборы и материалы:* линейка или ленточный сантиметр, карточка с методикой проведения и оценок тестов, спортивный инвентарь (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки)

### **Тема 4. Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения.**

*Цель:*

1. Познакомиться с методами исследования осанки и телосложения.
2. Провести исследования индивидуального развития.
3. Научиться формировать выводы об индивидуальном качестве физического развития и знать простейшие способы его коррекции

*Задача:* практически изучить и применить простейшие методы исследования телосложения.

*Приборы и материалы:* лист белой бумаги формата А-3, маркеры или фломастеры разных цветов, линейка и треугольник длиной около 50 см., ленточный сантиметр, напольные весы (бытовые), ростомер, жирный крем, пергаментная бумага, карточки с описанием метода исследования и методикой их оценки, программа и протоколы исследований.

### **Тема 5. Функциональная диагностика сердечно-сосудистой системы.**

*Цель:*

1. Познакомиться с методами функциональной диагностики.
2. Практически провести самодиагностику функциональной сердечно-сосудистой системы доступными методами.
3. Научиться определять по результатам тестов отклонения в реакции организма на нагрузку.

*Задача:* практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

### **Тема 6. Функциональная диагностика нервной системы.**

*Цель:*

- 1) Познакомиться с методами функциональной диагностики нервной системы.
- 2) Научиться проводить самодиагностику функционального состояния нервной системы и уметь давать характеристику получаемым результатам тестирования.

*Задача:* практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

## **МОДУЛЬ 3. Самостоятельные занятия**

### **Тема 1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.**

Задание: составление программы индивидуальной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями организма

Форма отчетности: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием:

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

- 1) Антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания).
- 2) Обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки.
- 3) Комплекс упражнений с указанием их применения.
- 4) Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.

## **Тема 2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.**

Задание: с учетом полученной информации подобрать для себя комплекс гимнастических упражнений на различные группы мышц:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника;
- упражнения на укрепления мышц;
- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц

Форма отчетности: Продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.

## **Тема 3. Возрастные особенности содержания занятий.**

Задание:

- разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп;
- осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами.

Форма отчетности: конспект.

## **Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности.**

Задание:

- составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений.

Форма отчетности: конспект

## **Тема 5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.**

Задание:

- составить индивидуальный режим дня;
- отобрать и составить комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Форма отчетности: конспект.

## **Тема 6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.**

Задание: проанализировать свое физическое развитие, изучить правила соревнований, технику выполнения прикладных видов спорта. Форма отчетности: Выполнить контрольные нормативы и записать свои достижения в дневник: Бег 100 м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.):

## **Тема 7. Подготовка к семинару, опрос. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы.**

Задание: научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, умение популярно излагать сложные вопросы. Форма отчетности: доклад, ответы на вопросы.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### 5. Тематическое планирование

**1. Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.О.28 Физическая культура и спорт**

**2. Направление подготовки**

Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**

**3. Форма обучения**

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 1 курс, 1 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Физическая культура и спорт	10	0	0	10
2	Методико-практические занятия	0	12	0	12
3	Самостоятельная работа	0	0	50	50
	<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>72</b>

#### Тематический план

##### Модуль 1

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания.	2	УК-3, УК-7
2	Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.	2	УК-3, УК-7
3	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.	2	УК-3, УК-7
4	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	2	УК-3, УК-7
5	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2	УК-3, УК-7

##### Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма	2	УК-3, УК-7
2	Физиологические системы организма	2	УК-3, УК-7
3	Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности	2	УК-3, УК-7
4	Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения	2	УК-3, УК-7
5	Функциональная диагностика сердечнососудистой системы	2	УК-3, УК-7
6	Функциональная диагностика нервной системы	2	УК-3, УК-7

##### Модуль 3

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.	8	УК-3, УК-7
2	Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.	8	УК-3, УК-7
3	Возрастные особенности содержания занятий.	8	УК-3, УК-7



ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

4	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	8	УК-3, УК-7
5	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	8	УК-3, УК-7
6	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.	8	УК-3, УК-7
7	Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Проверка самостоятельной работы.	2	УК-3, УК-7

## 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа включает написание конспекта учебной лекции, выступление по вопросам практических (семинарских) занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- подготовка сообщений по вопросам практических (семинарских) занятий;
- выполнение заданий Модуля 3. Самостоятельная работа;
- подготовка к сдаче зачета.

### 6.1. Планы практических (семинарских) занятий

## ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

### МОДУЛЬ 2. Методико-практические занятия

#### Практическое занятие 1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма

*Цели:* Познакомиться с понятием о клетке, тканях, органах и системах организма; иметь общее представление о строении тела человека; Научиться формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического развития организма.

*Задача:* практически изучить костную систему и ее функции, мышечную систему и ее функции применить простейшие методы исследования функций организма.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), спортивный инвентарь, карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования,

#### Практическое занятие 2. Физиологические системы организма

*Цели:* Познакомиться с физиологической системой организма: костной (скелет человека), мышечной, кровеносной дыхательной пищеварительной, нервной, системой крови, желез внутренней секреции, анализаторов и др.; научиться формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического системы организма.

*Задача:* практически изучить физиологическую систему организма и ее функции.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, динамометр (прибор для измерения силы кисти), спирометр (прибор для измерения ЖЕЛ), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования.

#### Практическое занятие 3. Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности

*Цели:* Познакомиться с методами определения уровня физических качеств (развитие гибкости), Уметь давать оценку качеству индивидуального развития физического качества – гибкость.

*Задача:* практически провести ряд тестов определяющих подвижность в различных суставах и определить индивидуальный уровень у каждого.

*Приборы и материалы:* линейка или ленточный сантиметр, карточка с методикой проведения и оценок тестов, спортивный инвентарь (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки)

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

#### **Практическое занятие 4. Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения**

*Цели:* Познакомиться с методами исследования осанки и телосложения; провести исследования индивидуального развития; научиться формировать выводы об индивидуальном качестве физического развития и знать простейшие способы его коррекции

*Задача:* практически изучить и применить простейшие методы исследования телосложения.

*Приборы и материалы:* лист белой бумаги формата А-3, маркеры или фломастеры разных цветов, линейка и треугольник длиной около 50 см., ленточный сантиметр, напольные весы (бытовые), ростомер, жирный крем, пергаментная бумага, карточки с описанием метода исследования и методикой их оценки, программа и протоколы исследований.

#### **Практическое занятие 5. Функциональная диагностика сердечнососудистой системы**

*Цели:* познакомиться с методами функциональной диагностики; практически провести самодиагностику функциональной сердечно-сосудистой системы доступными методами; Научиться определять по результатам тестов отклонения в реакции организма на нагрузку.

*Задача:* практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

#### **Практическое занятие 6. Функциональная диагностика нервной системы**

*Цели:* познакомиться с методами функциональной диагностики нервной системы; научиться проводить самодиагностику функционального состояния нервной системы и уметь давать характеристику получаемым результатам тестирования.

*Задача:* практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

*Приборы и материалы:* Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

### **6.2 Внеаудиторная самостоятельная работа**

#### **МОДУЛЬ 3. Самостоятельная работа**

##### **Тема 1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.**

*Задание:* составление программы индивидуальной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями организма.

*Форма отчетности:* предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием:

1. Антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания).
2. Обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки.
3. Комплекс упражнений с указанием их применения.
4. Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.

##### **Тема 2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.**

*Задание:* с учетом полученной информации подобрать для себя комплекс гимнастических упражнений на различные группы мышц: - дыхательные упражнения; - упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника; - упражнения на укрепления мышц; - силовые упражнения; - упражнения на расслабление мышц.

*Форма отчетности:* Продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.

##### **Тема 3. Возрастные особенности содержания занятий.**

*Задание:* - разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп; - осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

решаемыми педагогическими задачами.

Форма отчетности: конспект.

**Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности.**

Задание: - составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики. - используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений. Форма отчетности: конспект

**Тема 5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.**

Задание: - составить индивидуальный режим дня; - отобрать и составить комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; - составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Форма отчетности: конспект.

**Тема 6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.**

Задание: проанализировать свое физическое развитие, изучить правила соревнований, технику выполнения прикладных видов спорта.

Форма отчетности: Выполнить контрольные нормативы и записать свои достижения в дневник: Бег 100 м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.):

**Тема 7. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы.**

Задание: научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, умение популярно излагать сложные вопросы.

Форма отчетности: доклад, ответы на вопросы

## 7. Перечень вопросов на зачет

### Теоретическая часть

1. Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.
3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
6. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
7. Физиологические системы организма.
8. Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности.
9. Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения.
10. Функциональная диагностика сердечнососудистой системы.
11. Функциональная диагностика нервной системы
12. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Возрастные особенности содержания занятий.
15. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
19. Прикладные виды спорта и их элементы.
20. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Проверка самостоятельной работы.

### Практическая часть

1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

планов: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием: антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания); обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки; комплекс упражнений с указанием их применения; Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.

2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий: продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.
3. Возрастные особенности содержания занятий: разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп; осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами (конспект).
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности: индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики; используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений (конспект).
5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры: индивидуальный режим дня; комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; комплекс упражнений для формирования правильной осанки (конспект).
6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы: выполнение контрольных нормативов с записью в дневнике: Бег 100 м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.);
7. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы: доклад, ответы на вопросы.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### **8.1. Основная литература**

1. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Юрайт, 2019. — 493 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427).
2. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2020. — 148 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955).

### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — М. : Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429446](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429446).
2. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие / В. В. Ягодин. — М. : Юрайт, 2019. — 113 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-442510](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-442510).

### **8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:**

1. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgu.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>.

## **9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента**

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

### **Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося**

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Устный опрос (выполнение практических заданий)
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Верно выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Верно выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Верно выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Верно выполнено менее 50 % заданий	

### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех индикаторов компетенции. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Применение умений и навыков уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность индикаторов компетенции. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Вместе с тем, студентом допущены ошибки.	
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала, имеются затруднения в понимании сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Индикаторы сформированы частично.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Терминология не используется. Индикаторы компетенции не сформированы (теоретические знания разрознены, практические навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа.	

### 10. Материально-техническая база

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная учебной мебелью, а также техническими средствами, служащими для представления учебной информации большой аудитории (проектор, экран).

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.