

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал)



УТВЕРЖДАЮ

Директор Елабужского института КФУ

Е.Е. Мерзон

"24" 02 2022 г.



Программа дисциплины  
Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 40.03.01 – Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданское право

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

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

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3	Владеть навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

теоретические и методические основы применения средств, принципов, методов физической культуры для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития.

Должен уметь:

планировать и использовать принципы, методы, средства физической культуры, формы организации занятий физическими упражнениями для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, повышения уровня умственной и физической работоспособности.

Должен владеть:

способами самодиагностики и самооценки физической подготовленности и физического развития; методикой планирования и применения различных видов физических упражнений и форм организации занятий для развития физических качеств, коррекции и совершенствования физического развития, повышения уровня умственной и физической работоспособности; способами самоконтроля за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями; должным уровнем физической подготовленности и физического развития с учетом индивидуальных и возрастных особенностей личности.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 40.03.01 "Юриспруденция" и относится к обязательным дисциплинам.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы на 72 часа.

Контактная работа - 36 часов, в том числе лекции - 18 часов, практические занятия - 18 часов, лабораторные работы - 0 часов, контроль самостоятельной работы - 0 часов.

Самостоятельная работа - 36 часов.

КРС-0 часов

Контроль зачет - 0 часов.

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

## 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с

указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	2	2	0	4
2.	Тема 2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО	1	2	2	0	6
3.	Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	2	2	0	4
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2	2	0	4
5.	Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры	1	2	2	0	4
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	2	2	0	2
7.	Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	2	2	0	6
8.	Тема 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	2	2	0	4
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	2	2	0	2
	Итого: 72 часа		18	18	0	36

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

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

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

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

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

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

### **Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм как биологическая система. Анатомио - морфологические особенности организма. Костная система и её функции. Мышечная система и её функции. Органы пищеварения и

выделения. Физиологические системы организма. Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы. Обмен веществ и энергии.

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

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

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

Теоретические основы занятий силовой подготовкой.

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

Практико-методические основы занятий силовой подготовкой.

Практические основы занятий силовой подготовкой.

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

Методические основы занятий силовой подготовкой

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

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

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

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

#### **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

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

технического производства.

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

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

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

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

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

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

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

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

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

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

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

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

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

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной

литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

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

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой ЕИ КФУ.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе «Электронный университет». При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осуществляющих освоение данной дисциплины (модуля).

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

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Бодибилдинг, сила - <http://www.traintech.ru/sport>

Журнал Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1>

Сайт Комплекса ГТО - <http://www.gto.ru>

Спортивная библиотека - <http://lib.sportedu.ru>

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.</p> <p>Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.</p> <p>Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</p> <p>Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.</p>
самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа предусматривает усвоение знаний и практических умений по самодиагностике и планированию использования средств и методов физической культуры для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Для прохождения самостоятельных занятий рекомендуется ознакомиться с целью, задачами, ходом выполнения каждой практической работы, пошаговой методикой выполнения практического задания. При этом для выполнения заданий и отработки практических умений иметь с собой необходимое оборудование (секундомер, сантиметровую ленту, весы, калипер или штангенциркуль, линейку, рабочую тетрадь ).</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование	<p>При подготовке к тестированию, нацеленному на оценку уровня освоения учебного материала дисциплины, студентам следует использовать учебники, рекомендованные преподавателем, а также учебные пособия и иные средства, в том числе и электронные, разработанные на кафедре "Физическое воспитание и спорт". Электронные образовательные ресурсы, размещенные на сайте университета, предусматривают помимо лекционного материала также и пробное тестирование по каждой теме, а кроме того включают методические рекомендации по освоению каждого из разделов, использование которых позволит полноценно подготовиться и правильно выполнить тесты и ответить на контрольные вопросы.</p> <p>Учебный материал дисциплины "Физическая культура", освоение которого оценивается в тестировании, размещен в электронном курсе "Теоретические и методические основы дисциплины "Физическая культура" URL: <a href="http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966">http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966</a>.</p> <p>В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильным является только один, поэтому следует выбирать тот, который кажется наиболее правильным.</p> <p>Тестирование ограничено по времени, поэтому, если встречается чрезвычайно трудный вопрос, не следует тратить на него много времени, нужно перейти к следующему, и уже в конце вернуться к трудному вопросу, если позволит время. Следует также оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.</p>
Контрольная работа	<p>Контрольные работы проводятся 2 раза в семестр с целью проверки уровня сформированности практических знаний и навыков самодиагностики физического развития, методики планирования и выполнения занятий физическими упражнениями, сформированных в процессе самостоятельной работы. Для успешного выполнения контрольных работ рекомендуется пройти поэтапную подготовку.</p> <p>На первом этапе подготовки необходимо ознакомиться с выполняемой деятельностью. Для этого выяснить цель выполняемой практической деятельности, показатели ее эффективности. Далее следует определить из каких и какого количества более мелких выполняемых операций состоит выполняемая деятельность. Для этого следует опираться на данную преподавателем схему последовательности выполнения изучаемой деятельности либо составленную самостоятельно.</p> <p>На втором этапе рекомендуется проделать 1-2 раза каждую из операций отдельно, вслух читая и комментируя для себя то, что выполняется. При этом рекомендуется контролировать полноту, последовательность, правильность выполнения операций, согласно ориентировочной схеме выполняемой деятельности.</p> <p>На третьем этапе деятельность выполняется без опоры на внешние источники информации, вслух комментируя и контролируя каждую операцию.</p> <p>На четвертом этапе выполнение деятельности доводится до автоматизма. Для этого она проделывается многократно (3-7 раз).</p>
письменное домашнее задание	<p>Письменная домашняя работа по самоанализу уровня физической подготовленности, выполняется по дидактическому материалу заранее подготовленному и выданному преподавателем. Эти работы направлены на формирования практических умений и навыков систематического самоконтроля студентами за личным физическим состоянием, анализа его динамики в процессе систематических занятия физическими упражнениями, методически грамотного</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>составления личных программ тренировки по использованию средств и методов физической культуры для полноценной профессиональной и социальной деятельности.</p> <p>Для выполнения письменной домашней работы рекомендуется вначале внимательно ознакомиться с дидактическими материалами, раскрывающими цель, задачи, последовательность и правильность выполнения необходимых заданий.</p>
зачет	<p>Зачет проводится в устной или письменной форме по контрольным вопросам. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения по решению практических заданий, демонстрирующих уровень владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности.</p>

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

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

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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. 8 Гимнастический зал). Комплект мебели (посадочных мест) 14 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Скамейки гимнастические 5 шт. Гимнастические лестницы 6 шт. Перекладина 1 шт. Брусья 1 шт. Гимнастический козел 1 шт. Гимнастический конь 2 шт. Спортивный мат 11 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Аудитория 67).

Комплект мебели (посадочных мест) 56 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Проектор Epson EB-1915 1 шт. Доска настенная меловая 1 шт. Трибуна 1 шт. Экран мультимедийный 1 шт. Плакаты 12 шт. Ноутбук ICL Pi155 1 шт. Веб-камера 1 шт. Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт.

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

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

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 40.03.01 "Юриспруденция"

*Приложение №1  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.О.08 Физическая культура и спорт*

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)  
Отделение экономических и юридических наук

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**  
*Б1.О.08 Физическая культура и спорт*

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**2. СООТВЕТСТВИЕ УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

**3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ**

**4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ПОРЯДОК ИХ ПРИМЕНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

**4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**4.1.1. Тестирование**

4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.1.2. Критерии оценивания

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

**4.1.2. Контрольные работы.**

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.2.2. Критерии оценивания

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

**4.1.3. Письменное домашнее задание по темам**

4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.3.2. Критерии оценивания

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

**4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**4.2.1. Устный ответ на вопросы**

4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.2.1.2. Критерии оценивания

4.2.1.3. Содержание оценочного средства

**4.2.2. Тестовые задания**

4.2.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.2.2.2. Критерии оценивания

4.2.2.3. Содержание оценочного средства

## 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - теоретические и методические основы применения средств, принципов, методов физической культуры для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития.</p> <p>Уметь: - планировать и использовать принципы, методы, средства физической культуры, формы организации занятий физическими упражнениями для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, повышения уровня умственной и физической работоспособности.</p> <p>Владеть: -способами самодиагностики и самооценки физической подготовленности и физического развития; -методикой планирования и применения различных видов физических упражнений и форм организации занятий для развития физических качеств, коррекции и совершенствования физического развития, повышения уровня умственной и физической работоспособности; -способами самоконтроля за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> <i>Тестирование по темам:</i> 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 5. Социально-биологические основы физической культуры 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p><b>Контрольные работы по темам:</b> 2. Общая физическая и силовая подготовка в системе физического воспитания на основе ВФСК ГТО 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p><b>Письменное домашнее задание по темам:</b> 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> <i>Зачет, контрольные вопросы, тестовые задания.</i></p>

## 2. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения

Код и наименование компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (86-100 баллов)	Средний уровень (71-85 баллов)	Низкий уровень (56-70 баллов)	Ниже порогового уровня (0-55 баллов)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает</b> системы физических упражнений, принципы, формы организации, способы их творческого, технически грамотного применения и методически верного планирования; систему способов самодиагностики физической подготовленности и физического развития; систему способов оперативного, текущего и итогового учета и самоконтроля за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями; систему личных характеристик (показателей) физической подготовленности и физического развития	<b>Знает</b> комплексы физических упражнений, принципы, методы их правильного применения и планирования; <b>основные</b> способы самодиагностики физической подготовленности и физического развития; <b>основные</b> способы оперативного, текущего и итогового учета и самоконтроля за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями; <b>основные</b> характеристики физической подготовленности и физического развития.	<b>Знает</b> физические упражнения, принципы, методы их применения; способы самодиагностики физической подготовленности и элементарные способы самодиагностики физического развития; способы оперативного самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями; <b>некоторые</b> характеристики физической подготовленности и физического развития.	<b>Не знает</b> физические упражнения, принципы, методы их применения; способы самодиагностики физической подготовленности и элементарные способы самодиагностики физического развития; способы оперативного самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями; <b>некоторые</b> характеристики физической подготовленности и физического развития.
	<b>Умеет</b> творчески, технически грамотно использовать системы физических упражнений, методически верно планировать их выполнение; системно применять самодиагностику физической подготовленности и физического развития; осуществлять оперативный, текущий и итоговый учет и самоконтроль за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями;	<b>Умеет</b> использовать комплексы физических упражнений, методы их правильного выполнения и планирования; <b>применять</b> основные способы самодиагностики физической подготовленности и физического развития; <b>использовать</b> способы оперативного, текущего и итогового учета и самоконтроля за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями.	<b>Умеет</b> использовать физические упражнения, принципы, методы их применения; <b>применять</b> самодиагностику физической подготовленности и элементарные способы самодиагностики физического развития; <b>осуществлять</b> оперативный самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями.	<b>Не умеет</b> использовать физические упражнения, принципы, методы их применения; <b>применять</b> самодиагностику физической подготовленности и элементарные способы самодиагностики физического развития; <b>осуществлять</b> оперативный самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями.
	<b>Владет</b> навыками творческого, методически и технически грамотного использования систем физических упражнений; <b>навыками</b> системной самодиагностики физической подготовленности и физического развития,	<b>Владет</b> навыками использования комплексов физических упражнений; <b>навыками</b> самодиагностики физической подготовленности и физического развития, планирования и учета	<b>Владет</b> навыками использования отдельных физических упражнений; <b>навыками</b> элементарных способов самодиагностики	<b>Не владеет</b> навыками использования отдельных физических упражнений; <b>навыками</b> элементарных способов

	системного планирования и учета физической нагрузки с использованием дневниковых записей;	физической нагрузки с использованием дневниковых записей;	физической подготовленности и физического развития;	самодиагностики физической подготовленности и физического развития;
--	---	---	---	---

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

1 семестр:

#### **Текущий контроль (без применения БРС):**

*Тестирование (УК-7) по темам 1, 3, 4, 5-8.*

*Контрольные работы (УК-7) по темам 2, 3, 4, 8.*

*Письменное домашнее задание (УК-7) по темам 1, 3, 7.*

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

#### **Промежуточная аттестация – зачет**

Зачёт проводится в устной форме по билетам, либо в форме тестирования. Общее количество вопросов 60. В каждом билете 2 вопроса. Продолжительность сдачи зачета в устной форме не более 2 часов. Продолжительность подготовки к опросу не более 20 минут. При проведении зачета в форме тестирования студентам дается 50 минут.

Соответствие оценок:

**Для зачета:**

Зачет ставится, если общая оценка за промежуточную аттестацию составляет отлично, либо хорошо, либо удовлетворительно.

Не зачтено ставится, если общая оценка за промежуточную аттестацию составляет неудовлетворительно.

### **4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания**

#### **4.1. Оценочные средства текущего контроля**

##### **4.1.1. Тестирование**

##### **4.1.1.1. Порядок проведения**

Обучающийся получает тестовое задание (одно из 4-х вариантов), содержащее 25 вопросов и по 3-6 версий ответов к каждому из них, из которых правильной является только одна. На выполнение задания отводится один час (60 минут).

##### **4.1.1.2. Критерии оценивания**

**Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:**

– правильно ответил на не менее чем 22 вопроса тестового задания (86% правильных ответов и более).

**Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:**

– правильно ответил на 18-21 вопрос тестового задания (от 71% до 85 % правильных ответов).

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

– правильно ответил на 14-18 вопросов тестового задания (от 56% до 70% правильных ответов).

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

– дал правильные ответы на 13 и менее вопросов тестового задания (55% правильных ответов и менее).

Таким образом, тестовое задание считается выполненным при правильных ответах на 14 вопросов (т.е. не менее 56 %).

##### **4.1.1.3. Содержание оценочного средства**

Один из четырех вариантов тестов:

*1. Какой показатель не отражает физическое совершенство человека?*

**Ответ 1:** Высокий уровень здоровья.

**Ответ 2:** Высокий уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма.

**Ответ 3:** Высокий уровень духовно-нравственных качеств.

**Ответ 4:** Творческое долголетие.

*2. Образовательная функция физической культуры заключается в*

**Ответ 1:** всестороннем и гармоничном развитии ведущих физических качеств человека;

Ответ 2: овладении прикладными двигательными умениями и навыками;

Ответ 3: обеспечении человека необходимой ему для жизни физической дееспособности и здоровья;

Ответ 4: функциональной подготовке человека к трудовой деятельности и воинской службе.

3. *Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в*

Ответ 1: удовлетворении потребности человека в соревновательной деятельности и первенстве;

Ответ 2: возможности выбора каждой личностью вида спорта с учетом собственных потребностей и индивидуальных способностей;

Ответ 3: изыскании эффективных способов увеличения спортивных достижений;

Ответ 4: демонстрации физических возможностей человека;

Ответ 5: достижении эмоциональности спортивного зрелища.

4. *Спортивные игры отличаются от подвижных*

Ответ 1: наличием спортивной формы на играющих;

Ответ 2: высокой эмоциональностью и мотивацией играющих;

Ответ 3: унификацией состава действий;

Ответ 4: ведением счета.

5. *Методико-практические занятия по физической культуре со студентами предусматривают:*

Ответ 1: обучение новым двигательным действиям;

Ответ 2: изучение истории различных видов спорта, Олимпийских игр, основ физиологии человека;

Ответ 3: развитие основных физических качеств человека;

Ответ 4: овладение методиками самооценки уровня здоровья, физического развития и подготовленности.

6. *К объективным показателям, применяемым при самоконтроле здоровья, относится:*

Ответ 1: самочувствие;

Ответ 2: крепкий сон;

Ответ 3: наличие аппетита;

Ответ 4: частота сердечных сокращений;

Ответ 5: все вышеперечисленные ответы правильные;

Ответ 6: устойчивость хорошего настроения.

7. *Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?*

Ответ 1: Аэробные.

Ответ 2: Изометрические.

Ответ 3: Ациклические.

Ответ 4: Анаэробные.

Ответ 5: Статические.

Ответ 6: Соревновательные.

8. *Что из перечисленного не относится к циклическим видам физических упражнений?*

Ответ 1: Спринтерский бег.

Ответ 2: Гимнастические упражнения.

Ответ 3: Бег по пересеченной местности.

Ответ 4: Плавание.

Ответ 5: Велогонки.

Ответ 6: Академическая гребля.

9. *Принцип оздоровительной направленности отечественной системы физвоспитания заключается в*

Ответ 1: овладении необходимыми для жизни прикладными двигательными навыками;

Ответ 2: комплексном подходе к решению задач нравственного, физического и трудового воспитания;

Ответ 3: совершенствовании функциональных возможностей организма;

Ответ 4: совершенствовании двигательных умений и навыков.

10. *Что образуется при окислении углеводов и жиров в аэробных процессах энергообеспечения?*

Ответ 1: Молочная кислота + АТФ.

Ответ 2: Гликоген + АТФ.

Ответ 3: Углекислый газ + вода + АТФ.

Ответ 4: Глюкоза + вода + АТФ.

11. Во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом ударный объём крови

[Ответ 1](#): больше;      [Ответ 2](#): меньше;      [Ответ 3](#): не отличается.

12. После выполнения одинаковой физической нагрузки (то есть в состоянии покоя) у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений

[Ответ 1](#): больше;      [Ответ 2](#): меньше;      [Ответ 3](#): не отличается.

13. Какие показатели внутренней среды человека служат параметрами газового гомеостаза?

[Ответ 1](#): Систолическое артериальное давление.

[Ответ 2](#): Диастолическое артериальное давление.

[Ответ 3](#): Парциальное напряжение кислорода и углекислого газа в крови.

[Ответ 4](#): кислотность венозной крови.

14. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

[Ответ 1](#): гипоксии;      [Ответ 2](#): гиподинамии;      [Ответ 3](#): гипокинезии;      [Ответ 4](#): адаптации.

15. Что такое адаптация?

[Ответ 1](#): Это динамическое равновесие процессов притока и оттока вещества и энергии в живую систему, что обеспечивает необходимый уровень её стабильного состояния.

[Ответ 2](#): Это динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека, поддерживаемое механизмами саморегуляции в ответ на внутренние и внешние изменения.

[Ответ 3](#): Это совокупность реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение гомеостаза.

[Ответ 4](#): Это способность организма перестраивать свои физиологические функции, опережая внешние изменения.

16. pH артериальной крови человека в обычном состоянии равен

[Ответ 1](#): 6,9      [Ответ 2](#): 7,15      [Ответ 3](#): 7,4      [Ответ 4](#): 7,7

17. Посредством чего укрепляются суставы?

[Ответ 1](#): Эпителиальной ткани.      [Ответ 2](#): Сухожилий.      [Ответ 3](#): Мышц.      [Ответ 4](#): Связок.

18. От чего зависит эластичность и упругость костей?

[Ответ 1](#): От наличия в них органических веществ.

[Ответ 2](#): От наличия в них неорганических веществ.

[Ответ 3](#): От наличия в них минеральных солей.

[Ответ 4](#): От наличия в них витаминов С и D.

[Ответ 5](#): Все перечисленные ответы правильные.

19. Поперечнополосатые мышцы обеспечивают

[Ответ 1](#): выработку мышечных ферментов;

[Ответ 2](#): продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту;

[Ответ 3](#): деятельность дыхательной мускулатуры;

[Ответ 4](#): сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы.

20. Какую функцию осуществляют клетки крови - эритроциты?

[Ответ 1](#): Уничтожение болезнетворных микробов в организме.

[Ответ 2](#): Транспорт кислорода из легких к тканям.

[Ответ 3](#): Регулируют pH крови.

[Ответ 4](#): Обеспечение свертываемости крови.

[Ответ 5](#): Все перечисленные ответы правильные.

21. Какую функцию осуществляют клетки крови - лейкоциты?

[Ответ 1](#): Транспорт углекислого газа из легких.

[Ответ 2](#): Обеспечение свертываемости крови.

[Ответ 3](#): Транспорт кислорода из легких к тканям.

[Ответ 4](#): Нормализацию кислотности крови.

[Ответ 5](#): Уничтожение инородных тел и болезнетворных микробов в организме.

22. Белые мышечные волокна

[Ответ 1](#): способны к длительному напряжению и выполнению продолжительной динамической работы;

Ответ 2: обладают большим запасом гликогена;

Ответ 3: обладают большим запасом липидов;

Ответ 4: способны быстро сокращаться.

23. *Что используется организмом студента в качестве основного энергетического материала при выполнении упражнения – бег на 30-60 метров?*

Ответ 1: Липиды.

Ответ 2: Гликоген мышц.

Ответ 3: Креатинофосфаты.

Ответ 4: Гликоген печени.

24. *Гиподинамия проявляется в:*

Ответ 1: повышении показателей выносливости;

Ответ 2: усилении функциональной активности органов и систем;

Ответ 3: атрофических изменениях в мышцах;

Ответ 4: улучшении межмышечной координации и силовых показателей.

25. *На сколько уровень медицинского обслуживания в стране оказывает влияние на здоровье человека?*

Ответ 1: на 10-15%; Ответ 2: на 20-25%; Ответ 3: на 30-45%; Ответ 4: на 50% и более.

#### **4.1.2. Контрольные работы. Темы 2, 3, 4, 8.**

##### **4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Контрольные работы проводятся 2 раза в семестр с целью проверки уровня сформированности практических знаний и навыков самодиагностики физического развития, методики планирования и выполнения занятий физическими упражнениями, сформированных в процессе самостоятельной работы.

Контрольные работы производятся в часы аудиторного занятия.

Заблаговременно с началом изучения каждой из соответствующих тем студентам доводится перечень практических заданий по контрольной работе, необходимых для отработки в процессе самостоятельной работы. Каждая контрольная работа предлагает выполнить 3 практических задания. На выполнение контрольной работы отводится один час (60 минут).

##### **4.1.2.2. Критерии оценивания (без применения БРС)**

**Оценка «отлично» ставится, если обучающийся правильно выполнил 3 задания. А именно:**

– Владеет терминологией применяемых практических средств.

– Осознает назначение применяемых средств.

– Демонстрирует эталонную структуру применения средств.

– Проявляет высокий уровень владения навыками (автоматизмом) решения практических задач.

**Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся правильно выполнил 3 задания с мелкими ошибками или недочетами. А именно:**

– В основном владеет терминологией применяемых средств диагностики.

– Осознает назначение большей части применяемых средств диагностики.

– Демонстрирует в основном правильную структуру использования средств самодиагностики, допуская незначительное количество мелких ошибок.

– Проявляет автоматизм в решении большей части практических задач.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнил 2 задания с мелкими ошибками или недочетами. А именно:**

– Владеет терминологией у более половины применяемых диагностических средств.

– Осознает назначение у более половины применяемых средств диагностики.

– Демонстрирует структуру техники использования средств, допуская несколько мелких или одну-две грубых ошибок.

– Умеет решать большую часть практических задач.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнил 1 задание с мелкими ошибками или недочетами:**

- Не владеет терминологией у более половины применяемых диагностических средств.
- Не называет назначение у более половины применяемых средств диагностики.
- Демонстрирует неправильную структуру использования средств, допуская три и более грубых ошибки.
- Не умеет решать большую часть практических задач.

#### **4.1.2.3. Содержание контрольных работ**

##### Контрольная работа № 1

1. Составить и проимитировать комплекс тренировочных упражнений для развития быстроты.
2. Составить и проимитировать комплекс тренировочных упражнений для развития гибкости.
3. Определить зону интенсивности физической нагрузки.
4. Выполнить антропометрические измерения и дать их оценку.
5. Выполнить измерения и оценку субъективных показателей самоконтроля и пульса в покое и при тренировочной нагрузке.
6. Продемонстрировать методику ведения дневника тренировок, подсчета физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки. Описать методику выполнения тренировочного занятия.
7. Составить и методически обосновать план месячной тренировки по силовой подготовке.
8. Проимитировать технику сгибания-разгибания рук в упоре лежа, технику исполнения и назначение специально-подготовительных упражнений.
9. Проимитировать технику специально развивающих упражнений в программе силовой подготовки.
10. Выполните экспресс оценку уровня здоровья по методу Г.Л. Апанасенко.
11. Оцените интенсивность физической нагрузки, в процессе тренировочного занятия.
12. Используя метод стандартов, оценить индивидуальное физическое развитие.

##### Контрольная работа № 2

1. Составить и проимитировать комплекс тренировочных упражнений для развития выносливости.
2. Составить и проимитировать комплекс тренировочных упражнений для развития ловкости.
3. Составить и проимитировать комплекс тренировочных упражнений для развития быстроты.
4. Составить и проимитировать комплекс тренировочных упражнений для развития гибкости.
5. Оценить уровень функциональной работоспособности по тесту Купера.
6. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности сердечно-сосудистой системы (измерение пульса) в покое.
7. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности сердечно-сосудистой системы (измерение пульса) при стандартной нагрузке.
8. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности дыхательной системы (измерение частоты дыхания) в покое.
9. Оценить индивидуальный уровень состояния тренированности дыхательной системы при стандартной нагрузке.
10. Определить индивидуальные свойства нервной системы (теппинг-тест).
11. Выполнить тест Руфье.
12. Выполнить Гарвардский степ-тест.
13. Выполнить пробу Штанге.

14. Выполнить ортостатический тест.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания по контрольным работам на платформе Microsoft Teams.

### **4.1.3. Письменное домашнее задание. Темы 1, 3, 7.**

#### **4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания.**

Письменное домашнее задание «Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности и физического развития в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями» направлено на овладение студентами знаниями и навыками: систематического применения средств и методов самодиагностики физической подготовленности; осуществления оперативного, текущего и итогового учета и оценки комплекса личных характеристик (показателей) физической подготовленности и физического развития; анализа эффективности и целесообразности применения средств и методов физической культуры для развития и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности, профессионально-личностного саморазвития.

Информация о письменном домашнем задании доводится до сведения студентов в начале учебного семестра. Для этого студенты знакомятся со специализированным учебно-методическим пособием «Самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе», порядком выполнения письменного задания. Для осуществления письменного домашнего задания студентами в течение семестра в рабочую тетрадь вносятся личные исходные, текущие и итоговые показатели физической подготовленности и физического развития, по окончании семестра выполняется аналитическая работа, предусмотренная порядком выполнения задания, и сдается для проверки преподавателю.

#### **4.1.3.2. Критерии оценивания (без применения БРС)**

##### **Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:**

- Правильно выполнил все задания.
- Продемонстрировал высокий уровень владения методикой самоанализа уровня и динамики физической подготовленности и физического развития.
- Проявил превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий самоанализа уровня и динамики физической подготовленности и физического развития.

##### **Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:**

- Правильно выполнил большую часть заданий.
- Допустил незначительные ошибки.
- Продемонстрировал хороший уровень владения методикой самоанализа уровня и динамики физической подготовленности и физического развития.
- Проявил средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий самоанализа уровня и динамики физической подготовленности и физического развития.

##### **Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

- Выполнил более чем наполовину заданий.
- Допустил серьезные ошибки.
- Продемонстрировал удовлетворительный уровень владения методикой самоанализа уровня и динамики физической подготовленности и физического развития.
- Проявил низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий самоанализа уровня и динамики физической подготовленности и физического развития.

##### **Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

- Выполнил менее чем наполовину заданий.
- Продемонстрировал неудовлетворительный уровень владения методикой самоанализа уровня и динамики физической подготовленности и физического развития.

– Проявил недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий самоанализа уровня и динамики физической подготовленности и физического развития.

#### **4.1.3.3. Содержание оценочного средства**

1 семестр

Для выполнения письменного домашнего задания «Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности в процессе физического воспитания за первый курс обучения» обучающимся предлагается следующий порядок выполнения задания:

1. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные достигнутые показатели выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.

2. Определить и отметить достигнутый уровень (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий) выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.

3. Подсчитать и отметить общее количество баллов и средний уровень выполнения тестовых упражнений по физической подготовке.

4. Определить и отметить уровень Комплекса ГТО соответствующий достигнутому уровню физической подготовленности.

5. Отметить прогрессирующие, поддержанные и регрессирующие результаты тестовых упражнений за анализируемый период.

6. Вычислить и отметить динамику уровня физической подготовленности за анализируемый период.

7. Личные наивысшие результаты физической подготовленности сравнить с рекордными результатами института.

8. Изобразить уровень физической подготовленности и ее динамику на графической схеме.

9. Определить и отметить лично значимые тестовые упражнения по выбору, требующие прогрессирования.

10. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.

11. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физической подготовленности за анализируемый период.

12. Выработать и описать рекомендации по развитию или поддержанию планируемого должного уровня физической подготовленности.

13. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные достигнутые показатели выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.

14. Определить и отметить достигнутый уровень (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий) выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.

15. Подсчитать и отметить общее количество баллов и средний уровень выполнения тестовых упражнений по физической подготовке.

16. Определить и отметить уровень Комплекса ГТО соответствующий достигнутому уровню физической подготовленности.

17. Отметить прогрессирующие, поддержанные и регрессирующие результаты тестовых упражнений за анализируемый период.

18. Вычислить и отметить динамику уровня физической подготовленности за анализируемый период.

19. Личные наивысшие результаты физической подготовленности сравнить с рекордными результатами института.

20. Изобразить уровень физической подготовленности и ее динамику на графической схеме.

21. Определить и отметить лично значимые тестовые упражнения по выбору, требующие прогрессирования.

22. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.

23. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физической подготовленности за анализируемый период.

24. Выработать и описать рекомендации по развитию или поддержанию планируемого должного уровня физической подготовленности.

25. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные показатели, характеризующие физическое развитие (вес, рост, ИМТ, обхватные размеры, кожно-жировые складки, жировая и мышечная масса тела, пульс в покое, функциональные показатели (тест Руфье, тест Купера)).

26. Определить и отметить оценку характеристик физического развития.

27. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.

28. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физического развития за анализируемый период.

29. Выработать и описать рекомендации по улучшению или поддержанию показателей физического развития.

## **4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации**

### **4.2.1. Зачет**

#### **4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания.**

Зачёт проводится в устной форме по билетам. Перечень вопросов заблаговременно доводится до студентов. Общее количество вопросов 60. В каждом билете 2 вопроса. Продолжительность подготовки к опросу не более 20 минут.

На зачете студент раскрывает вопросы билета после предварительной подготовки. Студенту предоставляется право отвечать и без подготовки по его желанию. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы, если студент недостаточно полно раскрыл вопрос, если затруднительно однозначно оценить ответ, если студент не может ответить на вопрос билета.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на платформе Microsoft Teams

На зачет студент обязан предоставить:

- конспекты лекций и практических занятий (даже в случаях разрешения свободного посещения учебных занятий);
- реферат (рефераты) по указанной тематике (в случае пропусков (по неуважительной или уважительной причине) в качестве отработки пропущенного материала).

Качественная подготовка к зачету характеризуется: высоким уровнем усвоения учебного материала по дисциплине; демонстрацией знаний дополнительного материала; чёткими правильными ответами на дополнительные вопросы, задаваемые преподавателем с целью выяснить усвоенного объема материала.

Неудовлетворительной подготовкой, вследствие которой студенту не засчитывается усвоение дисциплины, является недостаточное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в слишком общем соответствии либо в отсутствии соответствия излагаемого студентом материалу учебника, лекций и семинарских занятий, частичные ответы или отсутствие ответа на дополнительные вопросы, задаваемые преподавателем с целью выяснения объёма знаний студента.

#### **4.2.1.2. Критерии оценивания (без применения БРС)**

Обучающийся получает зачет, если оценка за устный опрос соответствует оценкам отлично, хорошо, удовлетворительно. Обучающийся не получает зачет, если получена оценка неудовлетворительно.

**Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:**

- полностью раскрыл содержание вопросов;
- владеет понятийным аппаратом;
- овладел высоким уровнем понимания материала;
- продемонстрировал умение формулировать свои мысли.

**Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:**

- в основном раскрыл содержание вопросов;
- владеет понятийным аппаратом;
- показал понимание материала;
- продемонстрировал умение формулировать свои мысли

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

- раскрыл более половины материала;
- знает более чем половину терминов;
- показал понимание более половины материала по вопросам;

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

- не раскрыл заданные вопросы;
- не владеет терминологией.
- понимание материала отсутствует.

**4.2.1.3. Содержание оценочного средства**

1 семестр

Вопросы к зачету:

1. Раскройте основные понятия теории физической культуры: культура, физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Цель и задачи и организация учебной дисциплины.
3. Структура и содержание физической культуры личности.
4. Оценка уровня физической культуры личности.
5. Краткая историческая справка становления, развития и возрождения Комплекса ГТО.
6. Общие положения и принципы ВФСК ГТО. Цель и задачи ВФСК ГТО.
7. Структура и содержание ВФСК ГТО.
8. ВФСК ГТО в НЧИ КФУ.
9. Применение методических принципов и методов физического воспитания в процессе физического совершенствования. Принципы физической тренировки.
10. Методико-практические основы воспитания физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
11. Силовая подготовленность студентов. Программа развития силовой подготовленности студентов: содержание и результаты тренировок в течение учебного года.
12. Биологические основы силовой тренировки. Факторы, обуславливающие проявление силы.
13. Сила как физическое качество, силовые способности. Методы развития силовых способностей.
14. Методика антропометрических измерений.
15. Методика измерения и оценки субъективных показателей самоконтроля и пульса в покое и при тренировочной нагрузке. Методика ведения дневника тренировок, подсчет физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки.
16. Методика выполнения тренировочного занятия.
17. Методика планирования месячной тренировки по силовой подготовке.
18. Система физических упражнений практикуемых в программе силовой подготовки к выполнению норматива Комплекса ГТО.
19. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: техника и правила выполнения. Техника исполнения и назначение специально-подготовительных упражнений.
20. Техника выполнения и назначение специально развивающих упражнений в программе силовой подготовки.

21. Регулирование физической нагрузки: понятие, стороны, показатели (объем, интенсивность).
22. Зоны интенсивности физических нагрузок по пульсу: нулевая, первая, вторая, третья.
23. Понятия здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
24. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
25. Понятия здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.
26. Компоненты ЗОЖ: режим труда и отдыха, организация сна, питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек
27. Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента здорового и нездорового образа жизни.
28. Методика измерения и оценки функциональной подготовленности с использованием теста Руфье.
29. Методика измерения и оценки функциональной подготовленности с использованием Гарвардского степ-теста.
30. Методика измерения и оценки функциональной подготовленности с использованием теста Купера.
31. Влияние занятий физическими упражнениями на строение и функции системы крови, кровообращения.
32. Влияние занятий физическими упражнениями на строение и функции дыхательной системы.
33. Влияние занятий физическими упражнениями на строение и функции опорно-двигательного аппарата.
34. Сравнительная характеристика уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
35. Сравнительная характеристика уровня тренированности при максимальной физической нагрузке.
36. Средства самодиагностики и оценки уровня физической работоспособности.
37. Динамика работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра и учебного года. Использование закона активного отдыха в процессе малых форм организации занятий физическими упражнениями.
38. Методические основы составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки, попутной тренировки в режиме учебного дня и в период экзаменационной сессии
39. Нормативные значения двигательной активности человека в недельном цикле и ее планирование.
40. Средства и методика непрерывного физкультурного воспитания и самовоспитания в различные возрастные периоды жизни человека.
41. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека, физической подготовленности и состояния здоровья.
42. Цели, задачи и содержание физического воспитания в различные периоды онтогенеза.
43. Историческая справка развития пауэрлифтинга.
44. Правила выполнения и техника жима штанги лежа.
45. Система подводящих и развивающих упражнений по силовой подготовки в жиме штанги лежа.
46. Методические основы планирования силовой подготовки в жиме штанги лежа в процессе многолетней подготовки, годичной и семестровой подготовки, месячной и недельной тренировки.
47. структура и методика ведения дневника физического саморазвития.
48. Методика самодиагностики и самооценки физической подготовленности и физического развития, состояния здоровья.
49. История и легенды возникновения Олимпийских игр в Древней Греции.
50. Причины и предпосылки возобновления Олимпийских Игр в современную эпоху.
51. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

52. Назначение и методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики в режиме учебного дня.

53. Назначение и методика составления и выполнения утренней физкультурной паузы в режиме учебного дня.

54. Назначение и методика составления и выполнения физкультурной минутки в режиме учебного дня.

55. Назначение и методика составления и выполнения утренней попутной тренировки в режиме учебного дня.

56. Характеристика содержания и направленности занятий физическими упражнениями в период беременности.

57. Характеристика содержания и направленности занятий физическими упражнениями в грудном возрасте.

58. Характеристика содержания и направленности занятий физическими упражнениями в дошкольном возрасте.

59. Характеристика содержания и направленности занятий физическими упражнениями в младшем школьном возрасте.

60. Характеристика содержания и направленности занятий физическими упражнениями в юношеском возрасте.

#### **4.2.2. ЗАЧЕТ Тестовые задания**

##### **4.2.2.1. Порядок проведения**

Зачет в форме тестирования проводится согласно утвержденному расписанию при дистанционном обучении. Тестовые задания содержат 4 варианта по 25 вопросов. Задания загружаются в Microsoft Teams в день проведения зачета. На решение тестовых заданий студентам дается 50 минут.

##### **4.2.2.2. Критерии оценивания**

Оценка выставляется автоматически в зависимости от процента правильно выполненных заданий.

В интервале 100-56% правильно выполненных заданий - зачтено;

В интервале 55% - 0% правильно выполненных заданий - не зачтено;

##### **4.2.2.3. Оценочные средства**

1 семестр

I вариант

**1. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?**

А) укрепляющий    Б) оздоровительный    В) поддерживающий

**2. Что является основным показателем физического совершенства человека?**

А) спортивное телосложение

Б) здоровье

В) физическая активность

**3. Какие показатели внутренней среды человека служат параметрами газового гомеостаза?**

А) Систолическое артериальное давление

Б) рН венозной крови

В) парциальное напряжение кислорода и углекислого газа

Г) диастолическое артериальное давление

**4. От чего зависит эластичность и упругость костей?**

А) от наличия в них органических веществ

Б) от наличия в них неорганических веществ

В) от наличия в них минеральных солей

Г) от наличия в них витаминов С и D

**5. Гладкие мышцы обеспечивают:**

- А) многообразные позы тела и двигательные действия человека
- Б) сердечную деятельность
- В) сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы

**6. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?**

- А) состояние целенаправленной жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении
- Б) естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений
- В) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

**7. В какую группу входят следующие факторы риска нерационального питания, стрессовые ситуации, чрезвычайно высокий уровень урбанизации?**

- А) образ жизни
- Б) медицинские факторы
- В) генетические факторы
- Г) окружающая среда

**8. Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека – это:**

- А) утомление    Б) усталость    В) переутомление    Г) перенапряжение

**9. Малая форма занятий физическими упражнениями, направленная на ускорение периода вработывания организма после покоя**

- А) Физкультпауза
- Б) Утренняя гигиеническая гимнастика
- В) Физкультминутка
- Г) Подвижная игра на перемене или в перерыве

**10. Основное специфическое средство физического воспитания**

- А) физические упражнения
- Б) оздоровительные силы природы
- В) гигиенические факторы
- Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, эспандеры

**11. рН артериальной крови человека в обычном состоянии равен**

- А) 6,9    Б) 7,15    В) 7,4    Г) 7,7

**12. Посредством чего скелетные мышцы соединяются с костями?**

- А) суставов    Б) связок    В) сухожилий    Г) других мышц

**13. Поперечнополосатые мышцы обеспечивают:**

- А) продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту
- Б) многообразные позы тела и двигательные действия человека
- В) сужение и расширение кровеносных сосудов для обеспечения тока крови и лимфы

**14. Ключевыми показателями здоровья человека являются:**

- А) жизненная емкость легких
- Б) частота сердечных сокращений
- В) аэробные возможности организма
- Г) систолический объем сердца
- Д) частота дыхания

Е) артериальное давление

Ж) масса тела

**15. Выделите физическое качество, наиболее полно выражающее общий уровень здоровья**

А) быстрота    Б) выносливость    В) гибкость    Г) ловкость    Д) сила

**16. Малая форма проведения ежедневной гигиенической гимнастики, позволяющая отдохнуть мышечным группам, в которых наиболее всего ощущается усталость:**

А) Физкультпауза

Б) Утренняя гигиеническая гимнастика

В) Физкультминутка

Г) Вводная гимнастика

**17. При тяжелой степени переутомления вегетативные нарушения проявляются в виде следующего признака:**

А) Временами ощущение тяжести в голове

Б) Часто ощущение тяжести в голове

В) Временами головные боли, снижение аппетита

Г) Частые головные боли, потеря аппетита

**18. Физкультурное движение – это...**

А) системная и целенаправленная гуманитарная подготовка студента, определяющая его адаптивность

Б) самообучаемость

В) самостоятельность и инициативность

**19. Какие параметры пульса считаются нормальными для здорового человека в возрасте 18-30 лет?**

А) 60-75 уд/мин.    Б) 76-89 уд/мин.    В) 90-95 уд/мин.    Г) 95-100 уд/мин.

**20. Закаливание детей необходимо начинать:**

А) с парной бани

Б) с обливания холодной водой

В) с воздушных процедур

**21. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения:**

А) состояние полного физического, умственного и социального благополучия

Б) состояние отсутствия каких-либо заболеваний

В) естественное состояние организма без болезней или недомогания

**22. Факторы риска, возникающие в период обучения, в результате воздействия которых могут появиться сердечно-сосудистые, нервные, психические заболевания:**

А) Хроническое нарушение режима труда и отдыха

Б) Кратковременное эмоциональное напряжение

В) Умственное утомление

Г) Долговременная устойчивая работоспособность

**23. Какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи?**

А) 1-2 минут

Б) 20-30 минут

В) 5-10 минут

**24. Ученый, доказавший, что работоспособность восстанавливается быстрее в активном состоянии, когда движения выполняются неутомленными частями тела, в результате которых в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается:**

А) И.П. Павлов

Б) А.А. Ухтомский

В) И.М. Сеченов

Г) И.А. Аршавский

**25. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?**

- А) в период экзаменов (в 1 и 2 полугодиях)
- Б) в начале учебного года
- В) в середине учебного года
- Г) в период зимних и летних каникул

2 вариант

**1. Что является целью физического воспитания в вузе?**

- А) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности
- Б) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов
- В) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве

**2. Физическая культура представляет собой...**

- А) учебный предмет в вузе
- Б) выполнение упражнений
- Г) процесс совершенствования возможностей человека

**3. Какую функцию обеспечивает гемоглобин крови?**

- А) транспорт углекислого газа из легких
- Б) транспорт кислорода из легких к тканям
- В) уничтожение инородных тел и болезнетворных микробов в организме
- Г) обеспечение свертывания крови
- Д) регулирует рН крови

**4. Белые кровяные тельца, выполняющие защитную функцию, это:**

- А) эритроциты      Б) лимфоциты      В) тромбоциты

**5. Во время выполнения одинаковой мышечной работы у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений**

- А) меньше      Б) больше      В) не отличается

**6. Укажите наиболее благоприятное соотношение в питании человека основными пищевыми веществами (белки, жиры, углеводы):**

- А) 1 : 2 : 3      Б) 2 : 2 : 3      В) 1 : 1 : 4      Г) 2 : 1 : 4
- Д) 1 : 3 : 3      Е) 2 : 2 : 2      Ж) 1 : 1 : 2      З) 3 : 1 : 2

**7. Укажите наиболее правильное распределение калорийности при 3х разовом питании:**

- А) 30% 45% 25%      Б) 20% 50% 30%      В) 10% 45% 45%      Г) 50% 30% 20%

**8. Термин рекреация означает:**

- А) постепенное приспособление организма к нагрузкам
- Б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения
- В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований

**9. Патологическое состояние организма, которое развивается под действием длительного утомления с превалированием психического или физического компонента – это:**

- А) утомление      Б) усталость      В) переутомление      Г) перенапряжение

**10. Малая форма активного отдыха, направленная на получение дополнительной нагрузки органов и систем организма, которые не принимали участие в учебно-трудовой деятельности:**

- А) Физкультпауза      Б) Микропауза активного отдыха
- В) Физкультминутка      Г) Вводная гимнастика

**11. Под физической культурой понимается:**

- А) часть культуры общества и человека
- Б) процесс развития физических способностей
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических факторов

**12. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- А) физических и психических качеств людей
- Б) техники двигательных действий
- В) работоспособности человека
- Г) природных физических свойств человека

**13. Снижение двигательной активности вызывает состояние:**

- А) гипоксии          Б) гиподинамии          В) гипокинезии

**14. Как называется белок, ответственный за транспортировку кислорода?**

- А) соматотропин          Б) альбумин          В) гемоглобин

**15. Здоровье человека – это:**

- А) отсутствие вредных привычек
- Б) полное физическое и психическое благополучие
- В) устойчивое отношение к занятиям физическими упражнениями
- Г) отсутствие болезней

**16. Малая форма активного отдыха, которая выполняется в течение 10 мин после 4ч занятий и в течение 5 мин после каждых 2 ч самоподготовки**

- А) Физкультпауза
- Б) Микропауза активного отдыха
- В) Физкультминутка
- Г) Попутная тренировка

**17. При резкой степени утомления при умственном труде рабочая поза, характеризуется следующим признаком:**

- А) Непостоянная, потягивание ног, выпрямление туловища
- Б) Частая смена позы, повороты головы в разные стороны, облакачивания, поддержания головы
- В) Стремление положить голову на стол; вытянуться, отклонившись на спинку стула.

**18. С помощью какого метода оценивается физическое развитие?**

- А) тест Рwc 170          Б) 12ти минутный бег          В) метод индексов          Г) велоэргометрия

**19. Проба Ромберга является показателем деятельности:**

- А) сердечно-сосудистой системы          Б) дыхательной системы
- В) вестибулярного аппарата          Г) нервно-мышечного аппарата

**20. Гигиенические требования к питанию:**

- А) качественный состав пищи
- Б) пища должна обладать достаточно большой калорийностью
- В) соблюдение распорядка приема пищи в течение дня
- Г) питание распределено по калорийности в течение суток

**21. Соматическое здоровье включает:**

- А) физическое развитие
- Б) функциональные резервы физиологических систем
- В) интеллектуальные способности
- Г) ценностно-мотивационные установки

**22. какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?**

- А) 50-70% от максимальной физической работоспособности
- Б) 10-30% от максимальной физической работоспособности
- В) 70-100% от максимальной физической работоспособности

**23. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?**

- А) понедельник - вработывание; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота - снижение работоспособности
- Б) понедельник - период высокой и устойчивой работоспособности; вторник, среда, четверг - вработывание; пятница, суббота - снижение работоспособности
- В) понедельник - снижение работоспособности; вторник, среда, четверг - период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота - вработывание

**24. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?**

- А) Да, соответствует
- Б) Частично соответствует
- В) Нет, не соответствует
- Г) Соответствует наполовину

**25. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?**

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

3 вариант

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

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

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

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

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

3. Какие средства физической тренировки являются наиболее полезными для повышения функциональных резервов организма?

- А) Гимнастика
- Б) Бодибилдинг
- В) Гребля на байдарках

Г) Стрельба из лука

4. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

А) Количество повторений упражнения

Б) Частоту сердечных сокращений

В) Пробегаемую дистанцию

Г) Амплитуду движений

5. Цель занятий различными видами массового спорта:

А) укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть;

Б) достичь максимально возможных спортивных результатов или побед, на крупнейших спортивных соревнованиях;

В) выполнить контрольные нормативы.

6. Включает в себя плавание, велосипедный кросс и бег?

А) Декатлон.

Б) Триатлон.

В) Биатлон.

7. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют...

А) на состояние психики человека;

Б) на физическое развитие;

В) на повышение уровня физической, функциональной, психофизической и психической готовности в избранном виде спорта;

Г) на совершенствование необходимых умений и навыков в избранном виде спорта.

8. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют...

А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;

Б) морфологические особенности организма;

В) тренировочные занятия и их части;

Г) уровень физической подготовленности.

9. Выберите лишние группы из объединенных средств ПШФП:

А) прикладные виды спорта;

Б) прикладные умения и навыки;

В) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

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

А) 100-130 ударов в минуту;

Б) 130-150 ударов в минуту;

В) 150-170 ударов в минуту;

Г) 170-200 ударов в минуту;

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

А. 0-12 ударов;

Б. 12-18 ударов;

В. 19-25 ударов;

Г. 26-32 ударов;

12. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

А) максимальная активность систем энергообеспечения;

Б) максимальная интенсивность;

В) умеренная интенсивность;

Г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата;

13. Техникой физических упражнений принято называть...
- А) способ целесообразного решения двигательной задачи;
  - Б) способ организации движений при выполнении упражнений;
  - В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
  - Г) рациональную организацию двигательных действий;
14. Какими показателями характеризуется физиологическая реакция на нагрузку?
- А) Через 3 минуты после завершения тренировки частота пульса более 100 ударов в минуту.
  - Б) После тренировочного занятия частота пульса более 85 ударов в минуту сохраняется до 12 часов.
  - В) Во время тренировки присутствует ощущение предельности нагрузки.
  - Г) Во время тренировки сохраняется ощущение возможности усиления интенсивности нагрузки.
15. Кросс с использованием карты и компаса?
- А) Полиатлон.
  - Б) Ориентирование спортивное.
  - В) Регата.
16. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:
- А) 130-140 уд. в мин.
  - Б) 120-130 уд. в мин.
  - В) свыше 150 уд. в мин.
  - Г) 140-150 уд. в мин.
17. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.
1. Дыхательные упражнения;
  2. Легкий продолжительный бег;
  3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;
  4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
  5. Повторный бег на короткие дистанции;
  6. Ходьба;
  7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)
- А) 1,2,3,4,5,6,7
  - Б) 7,5,4,3,2,6,1
  - В) 2,1,3,7,4,5,6
  - Г) 3,4,2,7,5,4,1
18. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов
- А) формировать необходимые прикладные знания
  - Б) осваивать прикладные умения и навыки
  - В) воспитывать прикладные психофизические качества
  - Г) воспитывать прикладные специальные качества
19. С нее рекомендуется начинать рабочий день
- А) вводная гимнастика
  - Б) гигиеническая гимнастика
  - В) физкультпауза
  - Г) физкультминутка
20. Для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:
- А) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные группы мышц;
  - Б) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением большим количеством повторений;
  - В) планировать большой вес и ограничивать количество повторений в одном подходе;

Г) полностью прорабатывать группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

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

А) Частоту дыхания при предельной интенсивности физической нагрузки (при пульсе 180-190 уд/мин);

Б) Остаточное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после выдоха ;

В) Максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха;

Г) Максимальное количество воздуха, которое может вдохнуть человек после максимального выдоха;

22. Физическое состояние при самоконтроле можно измерить с помощью выполнения так называемых функциональных проб. Функциональная проба с 20 приседаниями позволяет определить физическое состояние по:

А. Степень увеличения пульса после нагрузки (в %)

Б. Степень увеличения дыхательных циклов;

В. Степени напряжения мышц;

Г. Времени выполнения пробы.

23. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

А) Подводящих упражнений;

Б) основы техники;

В) исходное положение;

Г) ведущего звена техники;

24. Суть спорта в

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

Б) формировании мотивов к занятию физическими упражнениями

В) гармоническом развитии и всесторонней подготовленности организма

25. Что такое общая физическая подготовка?

А) процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека

Б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека

В) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности

#### 4 вариант

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

1. Дыхательные упражнения;

2. Медленный продолжительный бег;

3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;

4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;

5. Повторный бег на короткие дистанции;

6. Ходьба;

7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

А) 1,2,3,4,5,6,7

Б) 7,5,4,3,2,6,1

В) 2,1,3,7,4,5,6

Г) 3,4,2,7,5,4,1

2. При воспитании гибкости следует стремиться к...

А) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

Б) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном и коленном суставе;

Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов;

3. Спортивные игры отличаются от подвижных
- А) ведением счета;
  - Б) наличием судьи;
  - В) строгой регламентацией взаимодействий соревнующихся;
  - Г) наличием спортивной формы на играющих.
4. Можно ли рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство повышения работоспособности?
- А) Да.
  - Б) Нет.
5. «Мастер спорта», «мастер спорта международного класса», «заслуженный мастер спорта России» - это:
- А) спортивные разряды;
  - Б) спортивные звания;
  - В) спортивные титулы.
6. Троеборье, состоящее из приседания со штангой, жима штанги лежа и тяги штанги?
- А) Биатлон.
  - Б) Бодибилдинг.
  - В) Пауэрлифтинг.
7. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
- А) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
  - Б) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
  - В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
  - Г) высокими результатами учебной, трудовой и спортивной деятельности.
8. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса – это:
- А) этапы макроциклов
  - Б) этапы мезоциклов;
  - В) этапы микроциклов;
9. Основные формы труда:
- А) физический
  - Б) умственный;
  - В) смешанный;
  - Г) все ответы верны.
10. Измерение пульса при самоконтроле выполняется путем:
- А. Наложения пальцев на лучевую артерию;
  - Б. Наложения пальцев на сонную артерию;
  - В. Наложения пальцев на височную артерию;
  - Г. Все варианты верны;
11. Самостоятельно тренированность организма можно определить по так называемой ортостатической пробе, которая показывает разницу пульса в положении лежа, а через минуту в положении стоя. Выберите вариант ответа, который свидетельствует о хорошей тренированности:
- А. 0-12 ударов;
  - Б. 12-18 ударов;
  - В. 19-25 ударов;
  - Г. 26-32 ударов;
12. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
- А) Подводящих упражнений;
  - Б) основы техники;
  - В) исходное положение;
  - Г) ведущего звена техники;

13. Суть спорта в

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

Б) формировании мотивов к занятию физическими упражнениями

В) гармоническом развитии и всесторонней подготовленности организма

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

А) рациональный режим учебного дня и отдыха;

Б) солнечные и воздушные ванны;

В) закаливающие процедуры;

Г) использование упражнений.

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

А) Штемп.

Б) Стена.

В) Паркур.

16. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

А) Количество повторений упражнения

Б) Частоту сердечных сокращений

В) Пробегаемую дистанцию

Г) Амплитуду движений

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

1. Дыхательные упражнения;

2. Легкий продолжительный бег;

3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;

4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;

5. Повторный бег на короткие дистанции;

6. Ходьба;

7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

А) 1,2,3,4,5,6,7

Б) 7,5,4,3,2,6,1

В) 2,1,3,7,4,5,6

Г) 3,4,2,7,5,4,1

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

А) укрепление здоровья

Б) профилактика профессиональных заболеваний

В) предупреждение травматизма

Г) повышение работоспособности

19. Формами производственной гимнастики являются:

А) вводная гимнастика, физкультпауза, физкультурная минутка;

Б) упражнения на снарядах;

В) игра в настольный теннис;

Г) подвижные игры.

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

А) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;

Б) выполняется 12-16 циклов;

В) упражнения выполняются до появления пота;

Г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;

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

А) Частоту дыхания при предельной интенсивности физической нагрузки (при пульсе 180-190 уд/мин);

- Б) Остаточное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после выдоха ;
- В) Максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- Г) Максимальное количество воздуха, которое может вдохнуть человек после максимального выдоха;

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

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

23. Что такое общая физическая подготовка?

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

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

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

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

25. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

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

**Перечень литературы, необходимой для освоения  
дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

**Литература:**

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> (дата обращения: 10.08.2020). - Текст : электронный.

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=341538> (дата обращения: 23.07.2020). - Текст : электронный.

3. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 23.07.2020). - Текст : электронный.

4. Шлыков В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 68 с. - ISBN 978-5-9765-3278-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=309303> (дата обращения: 23.07.2020). - Текст : электронный.

5. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер.ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный. (99 экз.)

6. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Часть 2 : учебное пособие / Ю. М. Рекша. - Рязань : Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=19843> (дата обращения: 23.07.2020). - Текст : электронный.

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

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

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

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office - Word, Excel, Power Point

Microsoft Open License

Авторизационный номер лицензиата 90970904ZZE1409,

Антивирус Касперского

Договор №0.1.1.59-08/010/15 от 19.01.15 с продлениями,

Adobe Acrobat Reader (свободно распространяемая)

Mozilla Firefox (свободно распространяемая),

7zip (свободно распространяемая)

Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM»

Электронная библиотечная система Издательства «Лань»

Электронная библиотечная система «Консультант студента»