

Частное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский юридический университет»
(СибЮУ)

ОДОБРЕНО

на заседании кафедры физического
воспитания,
протокол от 20 октября 2021 г. № 2
Зав. кафедрой физического воспитания

_____ В. Г. Лупырь
20 октября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета,
протокол 29 октября 2021 г. № 2
Председатель методического совета,
проректор по учебной работе – начальник
учебного управления

_____ Ю. А. Бурдельная
29 октября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность	37.05.02 Психология служебной деятельности
Квалификация выпускника	психолог
Специализация	Психология безопасности
Форма обучения	Очная
Срок обучения	5 лет
Год набора	2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 31 августа 2020 г. № 1137.

Программу составил:

Соболева Н. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания ЧОУ ВО «Сибирский юридический университет».

1. Цели освоения дисциплины, планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на достижение планируемых результатов основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация «Психология безопасности» (далее соответственно – дисциплина, образовательная программа).

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции, установленные образовательной программой:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, установленные образовательной программой	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает значимость, методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом специфики профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Умеет организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности в целях обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности с учетом ее специфики; ИУК-7.3. Владеет способностью самостоятельно поддерживать на должном уровне социально и профессионально значимые физические кондиции	ИУК-7.1. Знает значимость, методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом специфики профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Умеет организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности в целях обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности с учетом ее специфики; ИУК-7.3. Владеет способностью самостоятельно поддерживать на должном уровне социально и профессионально значимые физические кондиции

2. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 часа 2 зачетных единицы.

Реализация дисциплины обеспечивается посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся.

Образовательная деятельность в рамках изучения дисциплины проводится в следующих формах:

- контактная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);
- самостоятельная работа обучающихся;
- практическая подготовка, предусматривающая выполнение обучающимися комплексов: утренней гигиенической гимнастики и физкультурной паузы.

При проведении учебных занятий по дисциплине у обучающихся обеспечивается развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, включая проведение:

- лекций;
- комплекса ОРУ;
- разминки в подготовительной части занятия;
- подвижных игр;
- комплекс упражнений для развития физических качеств;
- спортивных игр;
- выбора физических упражнений для самостоятельной подготовки.

2.1. Содержание дисциплины

Лекции

1. Общая физическая и специальная подготовка

Характеристика дидактических единиц. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Средства и методы физических качеств.

2. Здоровый образ жизни как системный процесс

Характеристика дидактических единиц. Системный подход в обеспечении здорового образа жизни. Взаимосвязь здорового образа жизни и физической культуры личности в профессиональном становлении. Здоровый образ жизни и долголетие.

3. История комплекса ГТО

Характеристика дидактических единиц. Возникновение комплекса ГТО, Программа комплекса ГТО. Комплекс ГТО в современной России.

4. Самостоятельные занятия физической культурой студентов Сибирского юридического университета

Характеристика дидактических единиц. Значение физических упражнений для здоровья человека. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Модуль 1. Легкая атлетика

Характеристика дидактических единиц. Бег на короткие дистанции, челночный бег для развития скоростных и скоростно-силовых физических качеств.

Бег на средние и длинные дистанции для развития выносливости. Прыжки в длину с места для развития скоростно-силовых физических качеств.

Модуль 2. Гимнастика.

Характеристика дидактических единиц. Техника общеразвивающих упражнений в соответствии с принятыми в гимнастике четкими нормами и терминологией. Музыкально-ритмическая подготовка направлена на развитие способности к ритму. Развитие координационных способностей реализуется при помощи комплексов упражнений с предметами, отдельных видов оздоровительной аэробики подвижных игр. Развитие активной и пассивной гибкости осуществляется с помощью упражнений динамического и статического характера методом многократного повторения.

Модуль 3. Спортивные игры.

Характеристика дидактических единиц. Краткий исторический обзор игр: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис. Техника и тактика игры, стойки, передвижения, удары.

2.2.1. Тематический план¹ (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование модуля / темы занятия	Объем и формы образовательной деятельности				СРС	Всего	Интерактивные формы работы	Оценочные средства текущего контроля / Форма промежуточной аттестации
		Контактная работа							
		аудиторная		в том числе в ЭИОС ²	в том числе практическая подготовка				
Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа								
1.	Лекции	8				8	16		
1.1	Общая физическая и специальная подготовка.	2				2	4	тест	
1.2	Здоровый образ жизни как системный процесс.	2				2	4		
1.3	История комплекса ГТО.	2				2	4	тест	
1.4	Самостоятельные занятия физической культурой студентов	2				2	4		

¹ Суммируются и сверяются с учебным планом часы, отраженные в столбцах: Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, СРС, Всего.

² Если предусмотрена работа в СДО университета

	Сибирского юридического университета.								
2.	Лёгкая атлетика		2			16	18		Контрольные тесты № 3, 4, 5
2.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м., челночный бег					4	4		
2.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места		2			4	6		Тест № 5
2.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции					4	4		
2.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции					4	4		
3.	Гимнастика		2			16	18		Контрольный тест №1,2, 6
3.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений					4	4		
3.2	Музыкально-ритмическая подготовка с элементами аэробики и хореографии					4	4		
3.3	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами для развития координационных способностей					4	4		
3.4	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития активной и пассивной гибкости		2			4	6		Тест № 6
4.	Спортивные игры		4			16	20		Тест № 7
4.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол					4	4		
4.2	Совершенствование техники игры в настольный теннис					4	4		
4.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол		2			2	4		
4.4	Совершенствование техники и тактики игры					4	4		

	в бадминтон								
4.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		2			2	4		Тест №7
	Промежуточная аттестация								зачет
	ИТОГО	8	8			56	72		

2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы по модулям дисциплины приведены в таблице:

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Лекции		
Подготовка к решению теста	Общая физическая и специальная подготовка.	Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438651 (дата обращения: 05.09.2019). Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с.
Подготовка к решению теста	Здоровый образ жизни как системный процесс.	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431985 (дата обращения: 05.09.2019). Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с.

<p>Подготовка к решению теста</p>	<p>История комплекса ГТО.</p>	<p>Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444505 (дата обращения: 24.04.2019). Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438991 (дата обращения: 05.09.2019).</p>
<p>Подготовка к решению теста</p>	<p>Самостоятельные занятия физической культурой студентов Сибирского юридического университета.</p>	<p>Физическая культура студента : учебник / ред. В. П. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 447 с. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438824 (дата обращения: 05.09.2019). Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242. Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с. Алхасов, Д. С.</p>

Модуль 1. «Лёгкая атлетика»		
Подготовка к практическим занятиям.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экипировка для занятий по погодным условиям. 2. Правила уличного движения. (для занятий на улице). 3. Гигиена. 4. Техника челночного бега. 5. Команды и положение туловища, ног целесообразно для беговых видов. 6. Техника прыжка в длину с места. 	<p>Работа с литературными источниками. Работа с интернет источниками.</p> <p>Ознакомиться с мерами безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Отработать технику рук, ног, постановку стопы вовремя поворота. Знать фазы прыжка.</p> <p>Имитация согласования движений ног и рук.</p>
Модуль 2. «Гимнастика»		
Подготовка к практическим занятиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. 2. Подготовить комплекс для проведения ОРУ. Знать четкие исходные и конечные положения. 3. Подобрать комплекс упражнений для разминки в подготовительной части занятия. 4. Знать принципы и методы составления комплексов упражнений. 5. Знать отличие активной и пассивной гибкости. 6. Знать на сколько счетов можно составлять ОРУ. 	<p>Ознакомиться с мерами безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Уметь подать команду для начала и окончания упражнения.</p> <p>Использовать специальные упражнения для выбранного вида.</p> <p>Составить комплекс упражнения для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса. Выполнение наклона вперед с прямыми ногами.</p> <p>Уметь выполнять ОРУ под музыкальное сопровождение</p>

Модуль 3. «Спортивные игры»		
Подготовка к практическим занятиям	1. История возникновения. 2. Правила вида спорта.	Ознакомиться с видами спорта. Знать стойку волейболиста, подачи мяча, передачи мяча, прием, блокирование в волейболе. Изучить технику и виды подачи в бадминтоне. Уметь выполнять ведение мяча в баскетболе. Владеть техникой ведения мяча и удара по воротам в футболе. Знать технику хвата ракетки в настольном теннисе.

2.4 Рекомендации для организации контактной работы в ЭИОС

<http://edu.omua.ru/course/view.php?id=707> MOODLE

3. Требования к условиям реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип учебных аудиторий	Описание требований к оборудованию аудитории и техническим средствам обучения
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий лекционного типа)	Оборудование и технические средства обучения (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп, и т.п.), беспроводной пульт-указка, микрофон, усилитель трансляционный, колонки трансляционные) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий семинарского типа ³)	Оборудование и технические средства обучения (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп и т.п.)) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде университета
Спортивный зал	Тренажеры, спортивное оборудование для игровых видов спорта, спортивное оборудование для бокса, борьбы и единоборств, спортивное оборудование и инвентарь для гимнастики и легкой атлетики, стол правосторонний для армрестлинга, деревянные корзины и полка для спортивного инвентаря, стойки и резиновые коврики для атлетической гимнастики, спортивные покрытия для занятий аэробикой, гимнастикой, фитнесом, легкой атлетикой, музыкальный центр
Помещения для самостоятельной работы	Специализированная мебель; Компьютерная техника с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

³ Компьютерная техника устанавливается для проведения занятий семинарского типа по заявке преподавателя в информационно-технический отдел.

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

3.2.1. Описание комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- Dr.Web Anti-virus;
- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- Система автоматизации библиотек «ИРБИС64»;
- Образовательная платформа «ЮРАЙТ», www.uraity.ru;
- Telegram.

3.2.2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 05.09.2019).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 05.09.2019).

3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 05.09.2019).

4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 05.09.2019).

5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 05.09.2019).

6. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

7. Лечебная физическая культура : метод. рекомендации для преподавателей / Ом. юрид. ин-т ; сост. Н. А. Соболева, Е. А. Поздеева. — Омск : [б. и.], 2010. — 38 с.

8. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп.

— Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824> (дата обращения: 05.09.2019).

9. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505> (дата обращения: 24.04.2019).

10. Физическая культура студента : учебник / ред. В. П. Ильинич. — М. : Гардарики, 2007. — 447 с.

11. Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с.

12. Кравчук А. И. Гимнастическая терминология физических упражнений : учеб. пособие / А. И. Кравчук. – Омск : Изд-во ОмГМА, 2010. – 52 с.

13. Обучение студентов вуза лёгкой атлетике по программе «Физическая культура»: учеб. пособие / сост. : М. Л. Двойнин, Н. А. Соболева, Н. Г. Лопина, Л. Т. Майорова. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2011. – 76 с.

3.2.3. Перечень используемых современных профессиональных баз данных и информационных справочных правовых систем

- Библиотека литературы по психиатрии и психологии <http://www.psychiatry.ru/stat/239> ;
- Электронные версии изданий по психологии <https://psyjournals.ru/catalog/index.shtml> ;
- Психологические журналы http://childpsy.ru/links_cat/57/.

4. Оценка результатов освоения дисциплины

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Организация текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости (в том числе рубежный контроль) обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и включает в себя: контроль посещаемости практических занятий, и определение развития физических качеств, тестирование. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор темы реферата по согласованию с преподавателем. При освоении дисциплины в очной форме используется балльно-рейтинговая система, критерии оценивания каждого вида текущего контроля представлены в технологической карте дисциплины (приложение).

4.2. Промежуточная аттестация обучающихся

4.2.1. Организация промежуточной аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета и обеспечивает оценивание результатов обучения в соответствии с компетенциями, установленными рабочей программой дисциплины, и включает в себя 11

контрольных тестов, позволяющих оценивать теоретические знания и практические двигательные навыки. Оценивание результатов обучения по дисциплине (уровня сформированности компетенций) проводится на основе следующих критериев:

Оценка	Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине	Критерии оценивания
Зачтено	УК-7.	<p>ИУК-7.1. Знает значимость, методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом специфики профессиональной деятельности;</p> <p>ИУК-7.2. Умеет организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности в целях обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности с учетом ее специфики;</p> <p>ИУК-7.3. Владеет способностью самостоятельно поддерживать на должном уровне социально и профессионально значимые физические кондиции</p>	<p>Тест № 1. 80% правильных ответов – 10 баллов; 60% правильных ответов – 5 баллов.</p> <p>Тест № 2. 80% правильных ответов – 10 баллов; 60% правильных ответов – 5 баллов.</p> <p>Тест № 3. 80% правильных ответов – 10 баллов; 60% правильных ответов – 5 баллов;</p> <p>Выполнение тестов соответствует требованиям ВФСК ГТО.</p>
Не зачтено	УК-7.	<p>ИУК-7.1. Знает значимость, методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом специфики</p>	<p>Тест № 1. Менее 60% правильных ответов – 0 баллов.</p>

		профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Умеет организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности в целях обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности с учетом ее специфики; ИУК-7.3. Владеет способностью самостоятельно поддерживать на должном уровне социально и профессионально значимые физические кондиции	Тест № 2. Менее 60% правильных ответов – 0 баллов. Тест № 3. Менее 60% правильных ответов – 0 баллов. Допускает ошибки в технике выполнения контрольных тестов.
--	--	---	---

4.2.2. Вопросы к зачету

Типовые контрольные тесты, позволяющие оценить теоретические знания

Тест 1. Общая физическая и специальная подготовка

1. *Какое из физических качеств в большей степени формирует устойчивость к болезнетворным воздействиям окружающей среды:*

- 1) сила;
- 2) ловкость;
- 3) **выносливость;**
- 4) гибкость.

2. *В оздоровительных занятиях силовой направленности предпочтительно использовать:*

- 1) **непредельные отягощения с предельным числом повторений**
- 2) непредельные отягощения с небольшим числом повторений;
- 3) предельные отягощения с небольшим числом повторений;
- 4) предельные отягощения с большим числом повторений.

3. *На каком пульсе следует заниматься, чтобы развивать общую выносливость?*

- 1) 100 ударов в минуту;

- 2) **130 ударов в минуту;**
- 3) 170 ударов в минуту;
- 4) 200 ударов в минуту.

4. На начальных этапах оздоровительных занятий следует повышать уровень нагрузки:

- 1) за счет увеличения интенсивности занятия;
- 2) за счет увеличения и объема и интенсивности занятий;
- 3) за счет изменения частоты занятий;
- 4) **за счет увеличения объема выполняемых упражнений.**

5. Что наиболее эффективно развивает координационные способности?

- 1) **разучивание новых движений;**
- 2) многократное повторение упражнений;
- 3) прыжки;
- 4) физические упражнения.

6. Ловкость – это способность человека:

- 1) **эффективно управлять своими движениями;**
- 2) к преодолению сопротивления;
- 3) к быстрым движениям;
- 4) хорошо манипулировать предметами.

7. Какой метод развития силы следует выбрать, если стоит цель – коррекция фигуры без увеличения объема мышечной массы?

- 1) метод повторных усилий;
- 2) **метод динамических усилий;**
- 3) метод максимальных усилий;
- 4) интервальный метод.

8. Что наиболее эффективно развивает скоростные способности?

- 1) прыжки в длину;
- 2) прыжки на скакалке;
- 3) **бег на короткие дистанции;**
- 4) общеразвивающие упражнения.

9. Что затрудняет развитие гибкости?

- 1) эластичность мышц;
- 2) многократное повторение маховых упражнений;
- 3) отсутствие наследственной предрасположенности;
- 4) **высокий тонус мышц.**

10. Самый быстрый бег:

- 1) стайерский;
- 2) трусцой;
- 3) **спринтерский;**
- 4) марафонский.

Тест № 2. Здоровый образ жизни как системный процесс

1. Перечислите фазы утомления:

- а). физическое и умственное;
- б). **компенсированное и некомпенсированное;**
- в). научное и духовное.

2. От чего зависят параметры умственной работоспособности?

- а). **параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности;**
- б). параметры умственной деятельности зависят от уровня общей и специальной умственной подготовки;
- в). параметры умственной деятельности зависят от уровня общей и специальной духовной подготовки;

3. Для чего проводится физкультурная пауза?

- а). для качественной и постоянной физической активности;
- б). **для снижения утомления в процессе умственной деятельности;**
- в). для выработки серотонина.

4. Как называется «неинфекционная эпидемия»?

- а). эпидемия грусти;
- б). эпидемия депрессии;
- в). **эпидемия ожирения.**

5. Функциональные состояния – это:

- а). успешность выполнения трудовых задач и удовлетворённость этим процессом;
- б). **физиологическое состояния организма и его систем;**
- в). процессы адаптации к реальному или ожидаемому воздействию рабочей нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, а также характеризует остаточные процессы после этих взаимодействий.

6. Дайте определение работоспособности:

- а). уровень умственной подготовки;

б). **социально-биологическое свойство человека, отражающее его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени с необходимым уровнем эффективности и качества;**

в). социально-биологическое свойство человека, отражающее его умственную подготовку.

7. *Что является важнейшим фактором здорового образа жизни?*

а). **физическая подготовленность;**

б). рациональное питание;

в). ежедневная умственная деятельность.

8. *Какой возраст гарантирован человеку генетически?*

а). 160 лет;

б). **150 лет;**

в). 140лет.

9. *Какой витамин замедляет старение кожи?*

а). витамин В;

б). **витамин D;**

в). витамин А.

10. *Какие из перечисленных продуктов являются продуктами для долголетия?*

а). **яйца, морская рыба, творог;**

б). шоколад, чипсы, печенье;

в). креветки, клубника, яйца.

Тест № 3 История комплекса ГТО

1. *В каком году был разработан первый физкультурный комплекс ГТО?*

а). 1921 году;

б). **1931 году;**

в). 1935 году.

2. *Какая возрастная группа относилась к первой категории в первом комплексе ГТО:*

а). 5 - 6 лет;

б). 6 - 8 лет;

в). **18 - 25 лет.**

3. *Как расшифровывается аббревиатура ГТО?*

а). **готов трудиться и обучаться;**

- б). горжусь тобой, Отечество!
- в). **готов к труду и обороне.**

4. Все, без исключения, представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО?

- а). шахтеры;
- б). летчики;
- в). **космонавты.**

5. В каком году вышел указ Президента Российской Федерации В.В. Путина «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

- а). 2012;
- б). **2014;**
- в). 2013.

6. Кто может быть участником ВФСК ГТО:

- а). граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
- б). граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
- в). **граждане РФ от 6 до 70 лет и старше.**

7. Для выполнения нормативов ВФСК ГТО необходима регистрация на сайте:

- а). министерства спорта;
- б). министерства образования;
- в). **ВФСК ГТО.**

8. За какое время мужчина 18-29 лет должен пробежать 100м, чтобы получить золотой знак ГТО?

- а). **13 секунд;**
- б). 14 секунд;
- в). 15 секунд.

9. Укажите правильное определение ГТО – это...

- а). **нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта;**
- б). комплекс физических упражнений на гимнастических снарядах, выполняемый на Олимпийских играх;
- в). военный комплекс для развития физических качеств военнослужащих.

10. В комплекс ГТО входят испытания:

- а). обязательные и необязательные;
- б). обязательные и по выбору;**
- в). обязательные и дополнительные.

Тест № 4. Самостоятельные занятия физической культурой

1. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

- а). **комплекс;**
- б). группа;
- в). алгоритм.

2. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...

- а). **анаэробный режим;**
- б). абсолютный режим;
- в). режим аэробный.

3. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а). самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б). частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;**
- в). нарушение режима, наличие болевых ощущений.

4. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:

- а). в обеденное время;
- б). утренние часы;
- в). в свободное время.**

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а). бокс;
- б). ходьба и бег;**
- в). спортивная гимнастика.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а). повышать;
- б). снижать;**
- в). оставить на старом уровне.

7. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить:

- а). **индивидуально;**
- б). обязательно с партнером;
- в). индивидуально или в группе из трех – пяти человек и более.

8. Объем физической нагрузки на протяжении недели должен составлять:

- а). 8-10 ч.;
- б). **4-6 ч.;**
- в). 2-4ч.

9. Уровень физической подготовленности путем преодоления расстояния за 12 минут разработал:

- а). **американский физиолог К. Купер;**
- б). профессор внутренних болезней Берлинского университета, Ромберг, Мориц Генрих;
- в). советский учёный, физиолог, К. П. Бутейко.

10. Отличительные черты круговой тренировки:

- а). выполнять одновременно упражнения для различных мышечных групп;
- б). **выполнять индивидуально дозированные задания в точно установленных режимах работы и отдыха;**
- в). выполнять синхронно все запланированные упражнения.

4.2.3. Типовые задания к зачету

Контрольные тесты для студентов мужского пола, направленных на проверку процесса формирования УК-7

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Подтягивание на перекладине	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100 м	Контрольный тест № 4 Бег 3000 м	Контрольный тест № 5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест № 6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест № 7 Челночный бег (10X10 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
8	15	70	13,2	12.00	250	13	27.0
7	-	66	13,5	12.15	245	12	27,4
6	12	60	13,8	12.35	240	11	27,8
5	2	56	13,9	12.55	235	10	28,0
4	9	50	14,0	13.10	230	9	28,5
3	-	43	14,2	13.40	225	8	29,0

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Подтягивание на перекладине	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100 м	Контрольный тест № 4 Бег 3000 м	Контрольный тест № 5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест № 6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест № 7 Челночный бег (10X10 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
2	6	37	14,4	13.52	220	7	29,5
1	5	30	14,6	14.00	215	6	30,0
0	Менее 5	Менее 30	Более 14,6	Более 14.00	Менее 215	5	Более 30,0

Контрольные тесты для студентов женского пола, направленных на проверку процесса формирования УК-7

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Отжимание от скамейки	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100м.	Контрольный тест № 4 Бег 3000 м	Контрольный тест № 5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест № 6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест № 7 Челночный бег (10X10 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
8	25	60	15,5	10.15	190	16	31,3
7	23	55	15,8	10.30	185	15	32,0
6	20	50	16,0	10.50	180	14	32,5
5	18	45	16,5	11.05	175	13	33,0
4	15	40	17.0	11.15	170	12	33,5
3	11	32	17,7	11.40	162	10	34,0
2	9	27	18,1	12.00	156	9	34,5
1	5	20	18,7	12.15	150	8	35,0
0	Менее 5	Менее 20	Более 18,7	Более 12,15	Менее 150	7	Более 35,0

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Баллы	Наименование задания		
	Участие в судействе соревнований	Подготовка реферата	Ответы на вопросы
	Участие в судействе одного соревнования 5 баллов	40	10

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для получения зачета необходимо принять участие в организации судейства соревнований, проводимых в академии (дартс, настольный теннис, волейбол, армрестлинг, подвижные игры и. т. д.). Во время зачета проводится защита реферата с дополнительными вопросами.

Примерные темы рефератов

1. Рациональное питание и физические упражнения – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
2. Гигиенические основы физкультуры и спорта.
3. Значения и принципы построения комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Борьба с вредными привычками – компонент здорового образа жизни.
5. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки.
6. Физкультура для людей умственного труда.
7. Значение физических упражнений при беременности.
8. Основные методы закаливания.
9. Баня и ее воздействие на организм.
10. Нетрадиционная физкультура.
11. Системный подход в обеспечении здорового образа жизни.
12. Взаимосвязь здорового образа жизни и физической культуры личности в профессиональном становлении.
13. Здоровый образ жизни и долголетие.
14. Значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья.
15. Возникновение комплекса ГТО.
16. Программа комплекса ГТО.
17. Комплекс ГТО в современной России.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Методы физического воспитания.
20. Основы обучения движениям.
21. Развитие силы.
22. Развитие выносливости.
23. Развитие быстроты.
24. Развитие ловкости.
25. Развитие гибкости.
26. Омичи на международной арене.

27. Олимпийцы в годы Великой Отечественной войны.
28. Значение физических упражнений для здоровья человека.
29. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Технологическая карта дисциплины
(для очной формы обучения)**

Преподаватель:	Соболева Н. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания ЧОУ ВО «Сибирский юридический университет»	
Дисциплина:	Физическая культура и спорт	
Специальность:	37.05.02 Психология служебной деятельности	
Квалификация:	психолог	
Специализация:	Психология безопасности	
Срок обучения:	5 лет	
Курс:	1	Семестр: 1
Количество часов:		
лекций	8	
практических занятий	8	
СРС	56	
Форма промежуточной аттестации:	зачет	

Виды контроля	Максимальное количество баллов
Текущий контроль	20
Рубежный контроль	40
Промежуточная аттестация	40
Итого по дисциплине:	100
Виды учебной деятельности студентов	Максимальное количество баллов
Раздел 1. Лекции	
Текущий контроль	5
посещаемость 90 % учебных занятий	5
посещаемость 70 % учебных занятий	3
посещаемость 50 % учебных занятий	1
Рубежный контроль	10
Тест	10
Раздел 2. Лёгкая атлетика	
Текущий контроль	5
посещаемость 90 % учебных занятий	5
посещаемость 70 % учебных занятий	2
посещаемость 50 % учебных занятий	1
Рубежный контроль	10
Тест	10
Раздел 3. Гимнастика	
Текущий контроль	5
посещаемость 90 % учебных занятий	5
посещаемость 70 % учебных занятий	3
посещаемость 50 % учебных занятий	1

Рубежный контроль	10
Тест	10
Раздел 4. Спортивные игры	
Текущий контроль	5
посещаемость 90 % учебных занятий	5
посещаемость 70 % учебных занятий	3
посещаемость 50 % учебных занятий	1
Рубежный контроль	10
Тест	10
Промежуточная аттестация	40
Зачет	40
Дополнительные баллы за участие в спортивных соревнованиях	10
Реферат для лиц с ограниченными возможностями здоровья (текущий, рубежный контроль)	
Критерии	Баллы
тема полностью и точно освещена, соответствие содержания заявленной теме, соответствие целям и задачам дисциплины, отсутствие в тексте отступлений от темы	60
тема освещена достаточно полно и точно, присутствуют в тексте отступления от темы	40
тема освещена недостаточно полно и точно, не обоснованность выводов	30
тема освещена неполно и неточно, правильность оформления (структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы, рисунки и т.д.)	20
тема освещена с существенными пробелами, соблюдение объема, шрифтов, интервалов (соответствие оформления правилам компьютерного набора текста)	10
Тесты	
Критерии	Баллы
100% правильных ответов	10
80% правильных ответов	8
60% правильных ответов и более	6
менее 60%	1
Зачет	
Критерии	Баллы
при выполнении тестов в сумме набрано 40 баллов и выше	40
при выполнении тестов в сумме набрано менее 40 баллов	0