

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель директора
Н.В. Раевский

26 февраля 2025 г.

М.П.

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.45 Физическая культура и спорт

Специальность: 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация: Судебная деятельность

Квалификация выпускника: юрист

Форма обучения: очная

	очная ФО
Курс	1
Семестр	1.1, 1.2
Лекции (час)	28
Практические (сем., лаб.) занятия (час)	36
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	8
Курсовая работа (час)	-
Всего часов	72
Зачет (семестр)	1.1, 1.2
Экзамен (семестр)	-

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

13 февраля 2025 г. протокол № 6

Зав. кафедрой

Т.Б. Горбатенко

13 февраля 2025 г.


(подпись)

Рабочая программа согласована:

Зав. кафедрой гражданского и уголовного права и процесса

Е.В. Ракитина

26 февраля 2025 г.


(подпись)

Чита, 2025

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по специальности *40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность*

Автор (ы)

к.п.н. , доцент

Т.Б. Горбатенко

1. Цели изучения дисциплины

Цель освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" (Элективная дисциплина) состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта, повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной жизни.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

<i>Код компетенции по ФГОС ВО</i>	<i>Компетенция</i>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Структура компетенции

<i>Компетенция</i>	<i>Формируемые ЗУНы</i>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>3. Имеет общие знания по предмету. Способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Имеет не более 25% пропусков занятий без уважительных причин.</p> <p>У. Имеет хорошие знания по предмету. Способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Не имеет пропусков занятий без уважительных причин. Принимает участие в спортивной жизни ВУЗа.</p> <p>Н. Имеет общие знания по предмету. Способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Имеет не более 25% пропусков занятий без уважительных причин.</p>

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.45 «Физическая культура и спорт» входит в Блок «Б1 дисциплины (модули)»

Дисциплина "Физическая культура и спорт" (Элективная дисциплина) относится к базовой части учебного плана и является обязательным разделом. Направлена на формирование физической культуры обучающегося, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)
Контактная (аудиторная) работа	
Лекции	28
Практические (сем., лаб.) занятия	36
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	8
Всего часов	72

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат.Пра ктич.	Самостоят. раб.	В интеракти вной форме	Формы текущего контроля успеваемости и
1	Основы знаний о физической культуре.		15	0	0		Т
1.1	Основы знаний о физической культуре.	1.1	15	-	-		Т
2	Легкая атлетика.		0	18	0		Т
2.1	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками.	1.1	-	6	-		Т
2.2	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	1.1	-	12	-		Т
3	Методика составления занятий с оздоровительной, рекреационной и		0	6	0		Уо

	восстановительной направленностью.						
3.1	Методика корректирующей гимнастики для глаз	1.1	-	6	-		Уо
4	Теоретический раздел		13	0	0		Т, Уо
4.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1.1	2	-	-		Уо
4.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. (Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в каждом вузе).	1.1	3	-	-		Т
4.3	Профессионально- прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	1.1	4	-	-		Т
4.4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	1.1	2	-	-		Уо
4.5	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	1.1	2	-	-		Т
5	Коррекция осанки и телосложения.		0	12	4		Уо, Т

5.1	методы оценки осанки и телосложения.	1.2	-	6	-		Уо
5.2	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	1.2	-	6	4		Т
6	Методы самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		0	0	4		Т
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра.	1.2	-	-	4		Т
	ИТОГО		28	36	8		

***Формы текущего контроля успеваемости (оценочные средства):**

Уо -устный опрос, собеседование

КО -коллоквиум, конференция

Л -лабораторная работа

ДИ -деловая игра

СЗ -ситуационные задания

К -контрольные работы

Т -тестирование

РЗ -решение задач

РГ -расчетно-графическая работа

ЭС -эссе

Р -реферат

УИ -учебное исследование

П -прочие

Э -экзамен

З -зачет

КР -курсовая работа

О -отчет

Г -государственный итоговый экзамен

ВКР -выпускная квалификационная работа

По -письменный опрос

5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
----------	-----------------------------	------------

1.	Основы знаний о физической культуре.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2.	Основы знаний о физической культуре.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
3.	Основы знаний о физической культуре.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры в регулировании работоспособности
4.	Основы знаний о физической культуре.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
5.	Основы знаний о физической культуре.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт, спорт высших достижений, система физических упражнений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
7.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. (Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в каждом вузе).	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
8.	Профессионально-прикладная физическая	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и

	подготовка будущих специалистов (ППФП)	социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.
9.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
10.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	Диагностики и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль. Его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
------------------	-------------------------------

Раздел Тема 1.	2.	Способы овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
Раздел Тема 2.	2.	Применение средств физической культуры для коррекции работоспособности, усталости, утомления.
Раздел Тема 2.	2.	Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания (медленный бег)
Раздел Тема 1.	3.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или восстановительной направленности
Раздел Тема 1.	5.	Специальные физические упражнения для коррекции осанки и телосложения
Раздел Тема 2.	5.	Тесты на развитие физических качеств, контрольные задания.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

6.1. Текущий контроль

№ п/ п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	ЗУНы (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	Основы знаний о физической культуре.	УК-7	.1 - культурное, историческое наследие в области физической культуры; 3.2 – значение физической культуры в жизнедеятельности человека; 3.3	тест №1	Тесты по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура». доля правильных ответов (70)

			<p>– ценности физической культуры и спорта; У1 – оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; У2 – придерживаться здорового образа жизни; Н1 – различными современными понятиями в области физической культуры; Н2 – владеть действенными средствами физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенства</p>		
2	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками.	УК-7	<p>3.1. - знать методику эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками. 3.1. - Знать средства и методы физической культуры для овладения жизненно-важными умениями и навыками. У.1. - иметь хорошие знания по</p>	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (3)

			предмету. Способен средствами и методами физической культуры развивать жизненно-важные умения и навыки. Н.1.- владеть средствами и методами физической культуры развивать жизненно-важные умения и навыки.		
3	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	УК-7	3.1. - знать методику самооценки работоспособности, усталости, утомления. У.1. - уметь использовать различные методики для повышения работоспособности. Н.1. - владеть способами и методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (6)
4	Методика корригирующей гимнастики для глаз	УК-7	3.1. - знать причины наступления усталости, утомления глаз и методику корригирующей гимнастики для глаз. У.1. - уметь выполнять профилактические и корригирующие упражнения при	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (4)

			различной степени миопии. Н.1. - владеть навыками составления корректирующих и общеразвивающих упражнений, в сочетании со специальными.		
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	З.1. - понятия: массовый спорт, детский спорт, спорт высших достижений. Их цели и задачи. У.1. - уметь организовывать занятия различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное от учебы время студентов. У.2. - организовать спортивные по избранному виду спорта. Н.1. - владеть организационными основами проведения спортивных соревнований различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное от учебы время студентов.	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (3)
6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой	УК-7	З.1. - знать Особенности занятий избранным видом спорта	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (4)

	физических упражнений. (Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в каждом вузе).		или системой физических упражнений с учетом условий занятий в вузе. У.1. - способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной профессиональной деятельности. Н.1. - владеть умениями и навыками в избранном виде спорта для социально - культурной и профессиональной деятельности.		
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	УК-7	3.1. - знать общие положения ППФП. Определение понятия ППФП, место, цели и задачи ППФ в системе физического воспитания студентов У.1- уметь подбирать средства и формы ППФП для будущих специалистов и бакалавров Н.1- владеть методикой проведения организации производственной гимнастики. Н.2. - владеть выбором форм, методов и средств	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (4)

			физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Н.3. - владеть выбором средств ФК для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.		
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК-7	3.1. - знать цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями. У.1. - уметь составить содержание самостоятельных занятий. Н.1. - владеть видами самоконтроля за состоянием здоровья в процессе самостоятельных занятий.	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (4)
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	УК-7	3.1. - культурное, историческое наследие в области физической культуры; 3.2 – значение физической культуры в жизнедеятельности специалистов. У1 – оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; У.2. - придерживаться здорового образа жизни. Н.1. - владеть теринитическим	Котрольные вопросы	доля правильных ответов (4)

			и знаниями и практическими умениями и навыками в области физической культуры и спорта.		
10	методы оценки осанки и телосложения.	УК-7	3.1. - методы оценки осанки и телосложения. У.1. - использовать метод стандартов, проб, упражнений - тестов для оценки осанки и телосложения. Н.1. - владеть методикой оценки осанки и телосложения.	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (4)
11	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности и по избранному виду спорта.	УК-7	3.1. - виды диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями. У.1. - использовать методы физической культуры, направленные на поддержание специальной физической и спортивной подготовленности. Н.1. - использовать средства и методы физической культуры в воспитании физических качеств и развитии двигательных	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (3)

			способностей по виду спорта.		
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра.	УК-7	<p>3.1. - знать общие положения ППФП. Определение понятия ППФП, место, цели и задачи ППФ в системе физического воспитания бакалавров</p> <p>У.1- уметь подбирать средства и формы ППФП для будущих бакалавров</p> <p>Н.1- владеть методикой проведения организации производственной гимнастики.</p> <p>Н.2. - владеть выбором форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p> <p>Н.3. - владеть выбором средств ФК для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.</p>	Контрольные вопросы	доля правильных ответов (6)
13	Итого по текущей аттестации	УК-7		<p>Тест №1 прыжок в длину с места.</p> <p>Тест № 2 на развитие силовых качеств. Тест № 3 - Подтягивание на высокой перекладине (юноши).</p>	<p>Девушки – 180 см.</p> <p>Юноши – 220 см.</p> <p>Девушки – 20 раз.</p> <p>Юноши – 10 раз.</p>

				Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).	
14	Промежуточная аттестация	УК-7		<p>ТЕСТ №1 Челночный бег - 4 серии по 9 м. ТЕСТ № 2 на общую физическую подготовку: - сгибание – разгибание рук в упоре лежа; - из приседа – выпрыгивание, руки вверх; - из упора присев – упор лежа – упор присев; - поднимание туловища из положения лежа на спине ноги согнуты до положения сед ноги согнуты;</p>	<p>Девушки – 12 сек. Юноши – 10 сек. Девушки – 4 сер. по 5 раз. Юноши – 4 сер. по 10 раз. (комплекс упражнений выполняется сериями).</p>

6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знание: Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Двигательная активность и ее особенностей на различных этапах онтогенеза.
2. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
3. Краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
4. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма.
7. Значение и методика самомассажа.
8. Дыхательные упражнения
9. Рациональное питание

10. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Умение: Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задача № 1. Составить комплекс

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Навык: Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задание № 1. Составить индивидуальную программу физического самосовершенствования и показать комплекс упражнений данной программы

Образцы тестов, заданий

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движения, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- А.- физической культурой;
- Б.- физической подготовкой;
- В.- физическим воспитанием;
- Г.- физическим образованием.

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и т.д.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- А.- спортивной тренировкой,
- Б.- специальной физической подготовкой;
- В.- физическим совершенством;
- Г.- профессионально-прикладной физической подготовкой.

3. Укажите, какое понятие (термин) подчёркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- А.- физическая подготовка;
- Б.- физическое совершенство
- В.- физическая культура;
- Г.- физическое состояние.

4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- А.- показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- Б.- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- В.- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Г.- уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

5. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- А.- результаты научных исследований;
- Б.- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой

личности;

В.- осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

Г.-желание заниматься физическими упражнениями.

6. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

А.- разрядные нормативы и требования по видам спорта;

Б.- методики занятий физическими упражнениями;

В.- общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

Г.- научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

7. Совокупность приёмов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

А.- стратегию воспитания;

Б.- технику воспитания;

В.- тактику воспитания;

Г.- методы воспитания.

8. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

А.- физические упражнения;

Б.- оздоровительные силы природы;

В.- гигиенические факторы;

Г.- тренажёры и тренажёрные устройство, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры;

9. Физические упражнения - это:

А.- такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

Б.- виды двигательных действий, направлены на морфологические и функциональные перестройки организма;

В.- такие двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям;

Г.- виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

А.- закономерный порядок распределения усилий во время и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и умение) в динамике действия;

Б.- частоту движений в единицу времени;

В.- взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

Г.- точность двигательного действия и его конечный результат.

11. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

А.- принцип сознательности и активности;

Б.- принцип доступности и индивидуализации;

В.- принцип научности;

Г.- принцип связи теории с практикой.

12. Обучение двигательному действию начинается с:

А.- создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;

- Б.- непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- В.- непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- Г.- разучивания общеподготовленных упражнений.

13. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- А.- методикой обучения;
- Б.- физической культурой;
- В.- физическим образованием;
- Г.- физическим воспитанием.

14. Сила – это:

А.- комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

Б.-способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

В.-способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений);

Г.- способность человека проявлять большие мышечные усилия.

15. Число движений в единицу времени характеризует:

- А.- темп движений;
- Б.- ритм движения;
- В.-скоростную выносливость;
- Г.- сложную двигательную реакцию.

16. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А.-функциональной устойчивостью;
- Б.- биохимической экономизацией;
- В.- тренированностью;
- Г.- выносливостью.

17. Способность выполнения движения с большой амплитудой называется:

- А.- эластичностью;
- Б.- стретчингом;
- В.- гибкостью;
- Г.- растяжкой.

18. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

А.- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

Б.- способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

В.-способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

Г.-способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

19. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

А.- сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;

Б.- профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;

В.-содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;

Г.- снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и

травм у трудящихся.

20. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

А.- показатели телосложения;

Б.- показатели здоровья;

В.-уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

г.- нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

21. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:

А.- двигательным умением;

Б.-техническим мастерством;

В.-двигательной одарённостью;

Г.— двигательным навыком.

Перечень вопросов к зачету (экзамену)

1 семестр

Теоретический раздел.

1. Физическое воспитание в высших учебных заведениях.

2. Значение физической культуры для гармоничного развития личности.

3. Роль физического воспитания детского организма.

4. Значение самоконтроля.

5. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.

6. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.

7. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта.

2-3 семестр.

Теоретический раздел.

1. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.

2. Оздоровительное и прикладное значение плавания.

3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

5. Значение и методы воспитания физического качества - быстроты.

6. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Читинский институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего образования
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)

Направление - 40.05.04 Судебная и
прокурорская деятельность
Профиль - Судебная деятельность
Кафедра физической культуры и
спорта
Дисциплина - Физическая культура
и спорт

БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Составить комплекс (30 баллов).
3. Составить индивидуальную программу физического самосовершенствования и показать комплекс упражнений данной программы (30 баллов).

Составитель _____ Т.Б. Горбатенко
Заведующий кафедрой _____ Т.Б. Горбатенко

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г., Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.. Кнорус, 2012.
2. Кикоть В.Я., Физическая культура и физическая подготовка. - М.. Юнити-Дана, 2012.
3. Маргазин В.А., Гигиена физической культуры и спорта. - СПб.. СпецЛит, 2013.
4. Петров П.К., Информационные технологии в физической культуре и спорте. - М.. Академия, 2014.
5. Евсеев Ю.И., Физическая культура. - Р.н/Д. Феникс, 2014.

б) дополнительная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г., Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.. Кнорус, 2013.
2. Кислицын Ю.Л., Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. - М.. РУДН, 2013.
3. Гильфанова Е.К., Физическая культура. УМК для очн. всех спец.. - Чита. ЧИ БГУЭП, 2013.
4. Горбатенко Т.Б., Физическая культура. УМК для очн. и заочн.. - Чита. ЧИ БГУЭП, 2013.

в) интернет-ресурсы:

1. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=240539

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Сайт ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ», адрес доступа: <http://bgu-chita.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный;

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART – объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенный для разных направлений подготовки и специальностей. Контент отвечает требованиям стандартов высшего, среднего профессионального и дополнительного образования. Ресурсом обеспечивается круглосуточный полнотекстовый доступ к учебникам, журналам, статьям и другой литературе для всех зарегистрированных пользователей. Адрес доступа: [http://www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru;);

eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и анализа научной информации. eLIBRARY.RU является разработчиком российского индекса научного цитирования (РИНЦ). Пользование НЭБ eLibrary общедоступно и бесплатно для всех пользователей. Адрес доступа: [https://www.elibrary.ru](https://www.elibrary.ru;);

Электронный каталог библиотеки дает возможность поиска литературы, имеющейся в фонде библиотеки, обеспечивает полнотекстовый доступ к учебным пособиям, монографиям, статьям преподавателей и обучающихся, учебно-методическим комплексам и выпускным квалификационным работам. Адрес доступа: [http://lib.bgu-chita.ru](http://lib.bgu-chita.ru;);

Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROFобразование». Адрес доступа: [https://profspo.ru](https://profspo.ru;);

Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Адрес доступа: <https://rosstat.gov.ru/>;

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена в высших учебных заведениях как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся в течение всего периода обучения физическая культура входит обязательным разделом блока 1 «Дисциплины-модули», значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Для успешного освоения курса дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты должны иметь первоначальные знания в изучаемой области, понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает разделы:

— теоретический: материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;

— практический: материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности на приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

— контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Лекционный материал предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Учебный материал практического раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;

- прием и разбор игровых и домашних заданий (в часы практических занятий);

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются:

- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;

- написание рефератов, докладов;

- использование информационных образовательных ресурсов (электронные учебники, видео, аудио записи по тематике изучаемого вида спорта, электронные библиотеки и др.);

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают текущую и промежуточную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают обязательные и дополнительные тесты по общей физической подготовке.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы (устный опрос, собеседование, регулярность посещения учебных занятий).

Промежуточный контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающегося и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений и навыков, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающегося.

Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен иметь знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО по данной обязательной дисциплине.

Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- Лекции;
- Практические занятия;
- Компьютерное тестирование;
- Тренировка в избранном виде спорта (для обучающихся, включенных в состав сборных команд института);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа обучающихся;
- Консультации преподавателей.

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

В учебном процессе используются аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

учебные аудитории, оснащенные специализированной мебелью, магнитно-маркерной доской, трибуной для выступлений, техническими средствами обучения;

учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенные специализированной мебелью, магнитно-маркерной доской, техническими средствами обучения – ноутбук, проектор;

помещения для самостоятельной работы, оснащенные специализированной мебелью, доской, техническими средствами обучения – мультимедийное оборудование: проектор, компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС.

2025 год набора