


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 25.11.2021 10:26:54  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460cf5aa70a1868d7c25

**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»  
(ГГТУ)**

**УТВЕРЖДАЮ  
Проректор**

  
«26» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Направление подготовки  
40.03.01. ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

**Профиль подготовки «Гражданское  
право»; «Уголовное право»**

**Квалификация выпускника  
бакалавр**

**Форма обучения  
Очная, очно-заочная**

**Орехово-Зуево  
2021 г.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана 40.03.01 «Юриспруденция» по профилю «Гражданское право» 2021 года начала подготовки (очная, очно-заочная форма обучения)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана 40.03.01 «Юриспруденция» по профилю «Уголовное право» 2021 года начала подготовки (очная, очно-заочная форма обучения)

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСОБОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**2.1** Целями освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» является подготовка студентов, формирующая у них навыки по физической культуре и спорту, способного решать задачи обучения, воспитания и развития средствами гимнастики, спортивных и подвижных игр.

### 2.2 Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

### 2.3 Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
<b>Общекультурные компетенции (ОК)</b>	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.

Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование универсальной	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
----------------------------------	--

компетенции	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 <b>Знает:</b> основные приемы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма;</p> <p>УК-7.2 <b>Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки;</p> <p>УК-7.3 <b>Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Элективные дисциплины по физической культуре. 1. Общая физическая подготовка» относится к вариативной части, формируемая участниками образовательных отношений.

Дисциплины, для изучения которых необходимы знания данного курса: «Физическая культура и спорт»

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 4.1 Структура и содержание дисциплины структурирование ее по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

В соответствии с учебным планом объем дисциплины составляет 328 часов

№	Форма обучения	Семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем			Сам. работа	Промежуточная аттестация с указанием семестров
			в з.е.	в часах	Лекции	Лаборат. занят.	Практич. занятия		
1	Очная	1		54			27	27	зачет
2	Очная	2		54			27	27	зачет
3	Очная	3		54			27	27	зачет
4	Очная	4		54			27	27	зачет
5	Очная	5		54			27	27	зачет
6	Очная	6		58			29	29	зачет
ИТОГО				328			164	164	

**Очно-заочная форма обучения**

Общая трудоемкость 328 часов				
Всего	Трудоемкость в 1, 2 семестре 328 часов			
	Контактная (аудиторная) работа		Самостоя- тельная ра- бота	Промежуточ- ная аттестация
	Лекции	Практическая работа		
328	12		316	Зачет

#### 4.1. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Очная форма

№	Раздел/тема	Семестр	Всего часов	Виды учебных занятий	
				Контактная работа (ауд.)	СР
				Практическая работа	
1.	Тема 1. Основы общей физической подготовки и массового спорта	1	54	27	27
2.	Промежуточная аттестация – зачет	1			
3.	Тема 2. Здоровьесберегающие технологии	2	54	27	27
	Промежуточная аттестация - зачет	2			
	Тема 3. Комплекс ГТО.	3	54	27	27
	Промежуточная аттестация - зачет	3			
	Тема 4. Технологии развития физических качеств	4	54	27	27
	Промежуточная аттестация - зачет	4			
	Тема 5. Спортивные и подвижные игры	5	54	27	27
	Промежуточная аттестация - зачет	5			
	Тема 6. Атлетическая гимнастика	6	58	29	29
	Промежуточная аттестация - зачет	6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>4</b>	<b>324</b>

Очно-заочная форма

№	Раздел/тема	Семестр	Всего часов	Виды учебных занятий	
				Контактная работа (ауд.)	СР
				Лекции	
1.	Тема 1. Теоретические основы общей физической подготовки и массового спорта	1	61	3	58
2.	Тема 2. Атлетическая гимнастика	1	103	3	100
3.	Тема 3. Здоровьесберегающие технологии.	2	164	6	158
	Промежуточная аттестация				зачет
	<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>12</b>	<b>316</b>

#### 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

##### Тема 1. Основы общей физической подготовки и массового спорта

###### Учебные цели:

1. Обучить основам построений и строевых упражнений.
2. Обучить основам применения общеразвивающих упражнений.
3. Обучить основам применения подводящих упражнений.
4. Обучить основам применения подготовительных упражнений.
5. Обучить основам применения специальных упражнений.
6. Обучить основам подразделения занятий физической активностью на части.
7. Обучить основам построения занятий двигательной активностью.
8. Обучить основам развития физических качеств.
9. Обучить методике развития силовых качеств.
10. Обучить методике развития скоростных качеств.
11. Обучить методике развития гибкости.
12. Обучить методике развития выносливости.
13. Обучить методике развития координации.
14. Обучить методике развития ловкости.
15. Обучить методике развития комплексных скоростно-силовых качеств.
16. Обучить методике использования кроссфита
17. Обучить методике использования профессионально-прикладных упражнений.
18. Изучить стратегию ведения профессионально-прикладной подготовки.

##### Тема 2. Здоровьесберегающие технологии

###### Учебные цели:

1. Изучить здоровьесберегающие подходы к занятиям физической культурой.
2. Изучить классификацию оздоровительных методик физической культуры.
3. Изучить основы здорового образа жизни.

4. Изучить основы оздоровительной направленности, как важного принципа системы физического воспитания.
5. Изучить понятие и виды оздоровительной физической культуры
6. Изучить основные двигательные режимы.
7. Изучить правила оздоровительной тренировки.
8. Изучить классификацию здоровьесберегающих технологий.
9. Изучить принципы здоровьесберегающей педагогики.
10. Изучить состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения
11. Проанализировать физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования.
12. Изучить основные направления модернизации физического воспитания школьников.
13. Изучить инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.
14. Изучить организацию физкультурно-оздоровительной работы.
15. Изучить современные отечественные оздоровительные методики.
16. Изучить современные зарубежные оздоровительные методики.

### **Тема 3. Комплекс ГТО.**

#### **Учебные цели:**

1. Изучить организационные условия проведения комплекса.
2. Изучить тесты и нормативы входящие в комплекс ГТО.
3. Изучить последовательность тестирования в комплексе ГТО.
4. Изучить методику выполнения упражнений на гибкость.
5. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на гибкость.
6. Изучить методику выполнения упражнений на координационные способности.
7. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на координационные способности.
8. Изучить методику выполнения упражнений связанных с проявлением силовых качеств.
9. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на силовые способности.
10. Изучить методику выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростных способностей.
11. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на скоростные способности.
12. Изучить методику выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростно-силовых возможностей.
13. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на скоростно-силовые способности.
14. Изучить методику выполнения упражнений, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
15. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
16. Изучить методику выполнения упражнений на выносливость.
17. Обучить методике подготовки к сдаче нормативов на выносливость.

### **Тема 4. Технологии развития физических качеств**

#### **Учебные цели:**

1. Изучить основные проявления гибкости.
2. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений гибкости.
3. Изучить основные проявления координационных способностей.

4. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений координационных способностей.
5. Изучить основные проявления скоростных качеств.
6. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений скоростных качеств.
7. Изучить основные проявления силовых качеств.
8. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений силовых качеств.
9. Изучить основные проявления скоростно-силовых качеств.
10. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений скоростно-силовых качеств.
11. Изучить основные проявления профессионально-прикладных физических качеств.
12. Изучить алгоритм совершенствования профессионально-прикладных физических качеств.
13. Изучить основные проявления выносливости.
14. Изучить алгоритм совершенствования физических проявлений выносливости.

## **Тема 5. Спортивные и подвижные игры**

### **Учебные цели:**

1. Изучить классификацию подвижных игр.
2. Изучить классификацию спортивных игр.
3. Изучить правила игры в волейбол.
4. Обучить основным техническим приемам игры в волейбол.
5. Изучить правила игры в баскетбол.
6. Обучить основным техническим приемам игры в баскетбол.
7. Изучить правила игры в футбол.
8. Обучить основным техническим приемам игры в футбол.
9. Изучить правила игры в настольный теннис.
10. Обучить основным техническим приемам игры в настольный теннис.
11. Изучить правила игры в бадминтон.
12. Обучить основным техническим приемам игры в бадминтон.
13. Изучить российские национальные подвижные игры.
14. Изучить возможности развития физических качеств с помощью подвижных.
15. Изучить методику проведения подвижных игр.
16. Изучить особенности проведения подвижных игр на местности и зимнее время.
17. Изучить особенности проведения спортивных и подвижных игр для людей с ослабленным здоровьем.

## **Тема 6. Атлетическая гимнастика**

Атлетическая гимнастика может расширить узкие плечи, тренируя эполеты дельтовидных мышц, исправляя впалую грудь, прикрыв её плотным щитом грудных мышц, вернуть гибкий упругий торс взамен отвисшего живота, сплывшейся талии, налить силой мускулы рук и ног и многое другое. При отсутствии каких-либо физических дефектов равномерная нагрузка поможет сформировать гармонично развитое тело. Причем, желанный эффект преобразования может ожидать как излишне худощавых студентов, так и избыточно полных. У лиц со слабо развитой мускулатурой постоянное напряжение мышечных волокон способствует гипертрофии, т.е. увеличению объема. Это происходит при особой системе тренировок, подборе соответствующих отягощений, сочетаний динамических и статических наложений, полноценном белковом питании. Нужно помнить, что атлетизм -это здоровый образ жизни в полном смысле этого слова. Поэтому, учитывая условия жизни,

тренировочные нагрузки у студентов должны быть щадящими, т.е. не выходить на максимальный уровень. Щадящий уровень нагрузок позволит студенту, за время учёбы в институте, создать хороший фундамент, который позволит в дальнейшем перейти к занятиям на профессиональном уровне. Разумное и обоснованное построение циклов занятий позволяет исключить переутомление и перетренированность.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

В современных условиях востребованными качествами на рынке труда являются самостоятельность, инициативность, предприимчивость, деловитость, способность быстро и оперативно приспособиться к изменяющейся конъюнктуре рынка. Именно эти профессионально значимые и социально важные качества, столь необходимые теперь профессионалу, должны быть развиты в процессе обучения, в том числе, в ходе внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

Рекомендуемые средства, методы обучения, способы учебной деятельности, применение которых для освоения конкретных модулей рабочей программы наиболее эффективно:

- обучение теоретическому материалу рекомендуется основывать на основной и дополнительной литературе, изданных типографским или электронным способом конспектах лекций; рекомендуется в начале семестра ознакомить студентов с программой дисциплины, перечнем теоретических вопросов для текущего промежуточного и итогового контроля знаний, что ориентирует и поощрит студентов к активной самостоятельной работе;

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, связанного с формированием компетенций обучающихся. В учебном плане самостоятельной работе отводится около половины общего объема трудозатрат по изучению дисциплины.

### **Перечень литературы для самостоятельной работы**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1) )
2. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений. Философские очерки. - М.: Советский спорт, 2009. - 184 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210516&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210516&sr=1) )

### **Тема 1. Основы общей физической подготовки и массового спорта**

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.
2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).



5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.
6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.
7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.
8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

## **Тема 2. Здоровьесберегающие технологии**

### **Подготовьте доклад на следующие темы:**

1. Двигательные оздоровительные технологии.
2. Обоснование оптимальных физических нагрузок и их направленное воздействие на деятельность центральной нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
3. Теория моторно-висцеральной регуляции.
4. Паспорт здоровья как школьный документ. Особенности ведения и заполнения паспорта здоровья.
5. Состояние здоровья как важнейший показатель благополучия.
6. Факторы, влияющие на состояние здоровье учителя, воспитателя, школьников.
7. Факторы, связанные с уровнем медицинской помощи и организацией системы здравоохранения.
8. Интенсификация процесса обучения и его влияние на здоровье обучающихся.
9. Биоритмы и их влияние на учебную работоспособность школьников.
10. Здоровый образ жизни как условие сохранения здоровья субъектов образовательного процесса
11. Воздействие образа жизни, ее уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека.
12. Содержание понятий «здоровый образ жизни» в физическом, психологическом и духовно-нравственном аспектах.
13. Традиционные и современные направления здоровьесбережения.
14. Характеристика направлений здоровьесбережения: обеспечения безопасности жизнедеятельности, лечебно-реабилитационного, профилактико-гигиенического, физкультурно-оздоровительного, эколого-сохраняющего, профессионального, учебно-воспитательного.
15. Особенности создание здоровьесберегающей воспитательной системы в образовательном учреждении.
16. Методология и методические подходы к анализу здоровьесберегающей деятельности.
17. Формы и методы здоровьесберегающей деятельности, используемой в образовательных учреждениях.
18. Изучить основные положения концепции здоровьесберегающей школы.
19. Сформулировать основные положения концепции здоровьесберегающей школы.

## **Тема 3. Комплекс ГТО**

**Задание:** Проработать дополнительные литературные источники. Подготовиться к практическим занятиям.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Организационные условия проведения комплекса.
2. Тесты и нормативы входящие в комплекс ГТО.
3. Последовательность тестирования в комплексе ГТО.
4. Методика выполнения упражнений на гибкость.
5. Методика подготовки к сдаче нормативов на гибкость.
6. Методика выполнения упражнений на координационные способности.
7. Методика подготовки к сдаче нормативов на координационные способности.
8. Методика выполнения упражнений связанных с проявлением силовых качеств.
9. Методика подготовки к сдаче нормативов на силовые способности.
10. Методика выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростных способностей.
11. Методика подготовки к сдаче нормативов на скоростные способности.
12. Методика выполнения упражнений, связанных с проявлением скоростно-силовых возможностей.
13. Методика подготовки к сдаче нормативов на скоростно-силовые способности.
14. Методика выполнения упражнений, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
15. Методика подготовки к сдаче нормативов, связанных с демонстрацией прикладных навыков.
16. Методика выполнения упражнений на выносливость.
17. Методика подготовки к сдаче нормативов на выносливость.

#### **Тема 4. Технологии развития физических качеств**

**Подготовьте презентацию на следующие темы:**

1. Основные проявления гибкости.
2. Алгоритм совершенствования физических проявлений гибкости.
3. Основные проявления координационных способностей.
4. Алгоритм совершенствования физических проявлений координационных способностей.
5. Основные проявления скоростных качеств.
6. Алгоритм совершенствования физических проявлений скоростных качеств.
7. Основные проявления силовых качеств.
8. Алгоритм совершенствования физических проявлений силовых качеств.
9. Основные проявления скоростно-силовых качеств.
10. Алгоритм совершенствования физических проявлений скоростно-силовых качеств.
11. Основные проявления профессионально-прикладных физических качеств.
12. Алгоритм совершенствования профессионально-прикладных физических качеств.
13. Основные проявления выносливости.
14. Алгоритм совершенствования физических проявлений выносливости.

#### **Тема 5. Спортивные и подвижные игры**

**Подготовьте реферат на следующие темы:**

1. История возникновения и развития волейбола
2. Характеристика волейбола как средства физического воспитания.
3. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.
4. Правила техники безопасности при проведении занятий по волейболу.
5. Оборудование залов, инвентарь для игры в волейбол.

6. Классификация приемов техники игры в волейбол.
7. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, подачи мяча, передачи мяча, нападающего удара.
8. Методика обучения приемам техники в волейболе. Прием мяча, блокирование мяча. Общая структура изучения приемов.
9. Техника игры в защите. Характеристика приемов игры в защите.
10. Классификация тактических действий игры в волейбол. Методика обучения тактическим действиям в волейболе. Общая структура изучения действия.
11. Методика обучения тактическим действиям в волейболе. Общая структура изучения действия.
12. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
13. Характеристика командных тактических действий в нападении.
14. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
15. Характеристика групповых тактических действий в защите.
16. Характеристика командных тактических действий в защите.
17. История возникновения и развития настольного тенниса
18. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания.
19. Влияние занятий настольным теннисом на организм занимающихся.
20. Правила техники безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
21. Оборудование залов, инвентарь для игры.
22. Классификация приемов техники игры в настольном теннисе.
23. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, подачи мяча, нападающего удара.
24. Методика обучения приемам техники в настольном теннисе. Общая структура изучения приемов.
25. Техника игры в защите. Характеристика приемов игры в защите.
26. Классификация тактических действий игры в настольный теннис.
27. Методика обучения тактическим действиям в настольном теннисе. Общая структура изучения действия.
28. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
29. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.
30. Оборудование залов, инвентарь для игры в баскетбол.

## **Тема 6. Атлетическая гимнастика**

В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы:

1. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека.
2. Мышечная система человека и ее функции.
3. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой.
4. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Как избежать мышечной боли после тренировок.
6. Различия между мужчинами и женщинами.
7. Правильное питание и аэробная нагрузка.

Общая физическая подготовка при занятиях атлетической гимнастикой направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие других физических способностей. Средствами общей физической подготовки студента являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и

бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы.

Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1.Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.

2.Приседания со штангой на плечах.

3.Жим штанги над головой.

4.Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5.Подъем туловища из положения лежа. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз. Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса: Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье. Жим штанги над головой. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса. Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.

1.Приседание со штангой на плечах.

2.Становая тяга.

3.Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги

4.Динамические выпады со штангой на плечах.

5.Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.

2.Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.

3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).

4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.

5.Сгибание рук со штангой на бицепс.

6.Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз. Комплексы упражнений по атлетической гимнастике—это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок. Комплекс позволяет давать достаточную нагрузку всем мышцам тела. В комплексе не указывается количество повторений в подходе. Это, согласно своим индивидуальным возможностям, студенты должны определить сами. Количество упражнений зависит в основном от физической подготовленности студента и задач, поставленных перед тренировкой.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации приведен в приложении.**

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

## Основная учебная литература

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 132 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1528-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов / ред. В.А. Маргазина, А.В. Коромыслова, Е.Е. Ачкасова. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. - 225 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-299-00844-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482572>
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва: Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
4. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

## Дополнительная литература

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы

### **Современные профессиональные базы данных:**

1. [fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru) – Федеральный центр информационных образовательных ресурсов.
2. [scholl-collecshion.edu.ru](http://scholl-collecshion.edu.ru) – Единая коллекция информационных образовательных ресурсов.
3. <http://sport.mos.ru/> - Департамент физической культуры и спорта города Москва
4. Международный олимпийский комитет <https://www.olympic.org/>
5. Международный паралимпийский комитет <https://paralymp.ru/>
6. Международные спортивные федерации  
<http://www.offsport.ru/olympic/mezhdunarodnye-sportivnye-federatsii.shtml>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.  
<http://lib.sportedu.ru/>
8. Электронные образовательные ресурсы, разработанные преподавателями и размещенные в ОС\_MOODLE\_ГГТУ - <http://dis.ggtu.ru/enrol/index.php?id=2370>  
<http://dis.ggtu.ru/enrol/index.php?id=2072>  
<http://dis.ggtu.ru/course/view.php?id=2968#section-0>

## 9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

<p>Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: 1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Плоскостные спортивные сооружения:</p> <p>1. Гимнастическая площадка</p> <p>2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p> <p>а) Универсальная игровая площадка</p> <p>б) Легко атлетическое ядро</p> <p>в) Комплекс уличных силовых тренажеров</p> <p>г) Гимнастический сектор</p> <p>Объемные спортивные сооружения</p> <p>Учебный корпус №2: Универсальный спортивный зал №2</p> <p>Учебный корпус №3: Универсальный спортивный зал №1</p> <p>Тренажерный зал.</p>	<p>- Лыжный инвентарь</p> <p>- Легкоатлетический инвентарь</p> <p>- Гимнастический инвентарь</p> <p>- Инвентарь для спортивных игр</p> <p>- Инвентарь для подвижных игр</p> <p>- Инвентарь тренажерного зала</p>	
	<p><u>Учебный корпус №2</u></p> <p>Ауд.№ 3(а) Инвентарная в спортивном зале №2</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря.</p>		
	<p><u>Учебный корпус №3</u></p> <p>Ауд.81(б). Инвентарная в спортивном зале №1,</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря.</p>		

	<p><u>Учебный корпус №3</u> Ауд.81(а). Лыжная база Помещение для хранения и профилактического обслуживания лыжного инвентаря.</p>		
	<p><u>Учебный корпус №3</u> Ауд.81(б) Склад Помещение для хранения и профилактического обслуживания уличного инвентаря открытого стадиона широкого профиля</p>		
	<p>Учебный корпус №3. Информационный многофункциональный центр библиотеки для самостоятельной работы, оборудованный местами для индивидуальной работы студента в сети Internet Помещение для самостоятельной работы</p>	<p>ПК (30 шт.) с подключением к локальной сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет. Необходимая аудиторная мебель.</p>	<p>Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия. Обновление операционной системы до версии Microsoft Windows 10 Professional, лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016, лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет.</p>

## 10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания

от 26 августа \_\_ 2021 года, протокол № \_\_ 1 \_\_

зав. кафедры физического воспитания



Максименко И.Г.

Приложение №1  
к рабочей программе  
«Общая физическая подготовка»

**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»  
(ГГТУ)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
ЗНАНИЙ,  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Направление подготовки 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Профили подготовки  
«Гражданское право»; «Уголовное право»

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, очно-заочная

г. Орехово-Зуево  
2021 г.



## 1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Код и наименование универсальной компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 <b>Знает:</b> основные приемы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма;</p> <p>УК-7.2 <b>Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки;</p> <p>УК-7.3 <b>Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

## 2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «5», «4», «Зачтено» соответствует **повышенному** уровню усвоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству.

Оценка «3», «Зачтено» соответствует **базовому** уровню усвоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству.

Оценка «2», «не зачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

### Критерии оценивания

	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства	Критерии оценивания
1	2	3	4	5
1.	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	Оценка « <i>Отлично</i> » выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий. Оценка « <i>Хорошо</i> » выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий. Оценка « <i>Удовлетворительно</i> » выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий.

				Оценка «Неудовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.
3	Практические задания (показатель компетенции «Владение»)	техника обучения, предполагающая проектирование решения конкретной задачи.	Перечень практических заданий	<p>Оценка «Отлично» - Студент даёт грамотное описание и интерпретацию ситуации, свободно владея профессионально-понятийным аппаратом; умеет высказывать и обосновывать свои суждения; профессионально прогнозирует и проектирует развитие ситуации или объекта, предлагает эффективные способы решения задания.</p> <p>Оценка «Хорошо» - Студент даёт грамотное описание и интерпретацию рассматриваемой ситуации; достаточно владеет профессиональной терминологией; владеет приемами проектирования, допуская неточности; ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - Студент слабо владеет профессиональной терминологией при описании и интерпретации рассматриваемой ситуации; допускает ошибки при проектировании способов деятельности, слабо обосновывает свои суждения; излагает материал неполно, непоследовательно.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - Не владеет профессиональной терминологией; не умеет грамотно обосновать свои суждения; обнаруживается незнание основ проектирования, допущены грубые</p>

				ошибки.
4	Реферат (показатель компетенции «Умение»)	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Тематика рефератов	<p>Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т.д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники.</p> <p>Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы,</p>

				<p>диаграммы, схемы и т. д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы. Работа выполнена самостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники</p>
5	Зачет	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.	Вопросы к зачету	<p>«Зачтено»: <b>знание</b> теории вопроса, понятийно-терминологического аппарата дисциплины (состав и содержание понятий, их связей между собой, их системе); <b>умение</b> анализировать проблему, содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса;</p>

				<p><b>владение</b> аналитическим способом изложения вопроса, навыками аргументации.</p> <p><i>«Не зачтено»:</i></p> <p><b>знание</b> вопроса на уровне основных понятий;</p> <p><b>умение</b> выделить главное, сформулировать выводы не продемонстрировано;</p> <p><b>владение</b> навыками аргументации не продемонстрировано.</p>
--	--	--	--	--

**3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

### Текущий контроль

#### Тестовые задания

#### Вариант 1

1. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?
  - А. 1902г.
  - Б. 1906г.
  - В. 1908г.
  - Г. 1900г.
  
2. Длина стандартной беговой дорожки?
  - А. 400м.
  - Б. 330м.
  - В. 100м.
  - Г. 500м.
  
3. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
  - А. 800м.,1500м.
  - Б. 60м.,100м.,200м.,400м.
  - В. 2000м.,3000м.,5000м.
  
4. Прыжок в длину с разбега?
  - А. Способом «согнув ноги».
  - Б. «Перекат».
  - В. Способ «перешагивание».
  
5. Прыжок в высоту?
  - А. Способ «прогнувшись».
  - Б. Способ «перекидной».

В. Способ «согнув ноги».

6. Сколько попыток используется при прыжках?

А. одна.

Б. пять.

В. три.

7. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?

А. Средний старт.

Б. Высокий старт.

В. Низкий старт.

8. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?

А. две.

Б. три.

В. пять.

Г. четыре.

9. Лазание по канату осуществляется:

А. в один прием.

Б. в четыре приема.

В. в два приема.

10. Как выполняются неопорные прыжки?

А. выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.

Б. выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.

В. Таких прыжков нет.

11. Что такое вис?

А. это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Б. это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

В. это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.

12. Кто должен находиться у места при первоначальном выполнении любого элемента?

А. учитель.

Б. страхующий.

В. ученик.

13. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков.

А. группировку.

Б. страховку.

В. ничего.

Г. верны ответы А,Б.

14. Что такое основная гимнастика?

А. в неё входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, скакалкой, лентой).

Б. включает упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку.

В. это строевые и общеразвивающие упражнения, на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

15. Что такое упор?

А. это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

Б. это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

В. оба ответа верны.

16. Как называется правильное распределение времени в течение суток:

- а) режим дня
- б) расписание уроков
- в) закаливание.
- г) личная гигиена.

17. Назвать правила закаливания:

- а) постепенно.
- б) сразу начать обливаться холодной водой.
- в) закаляться один раз в неделю.
- г) систематически.
- д) учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

18. Привычная поза тела человека в вертикальном положении:

- а) осанка
- б) позвоночник;
- в) поза «старт пловца»;
- г) мускулатура.

19. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:

- а) боковая;
- б) лицевая;
- в) разметка;
- г) финиш.

20. Какое физическое качество развивает 6 — минутный бег:

- а) гибкость;
- б) силу;
- в) выносливость;
- г) ловкость.

21. Как называется строй, когда стоят плечом к плечу:

- а) колонна;
- б) фланг;
- в) шеренга;
- г) круг.

22. Перечислить требования к занимающимся физкультурой:

- а) грязная обувь;
- б) подогнанная спортивная форма;
- в) выполнение после болезни большой физической нагрузки;

г) спортивная чистая обувь.

23. Перечислять виды прыжков по школьной программе:

- а) прыжок в сторону;
- б) прыжок в длину с места;
- в) прыжок в длину с разбега;
- г) прыжок боком.

24. Основные физические качества, необходимые для успеха в беге на короткие дистанции:

- а) гибкость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) скоростная выносливость.

25. Отрезок дистанции длиной 20 м., размеченный метками в эстафетном беге:

- а) разбег;
- б) зона передачи;
- в) полоса препятствий;
- г) линия финиша.

Вариант 2

1. Физическая культура представляет собой

- А) учебный предмет в школе
- Б) выполнение физических упражнений
- В) процесс совершенствования возможностей человека
- Г) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
- Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

3. Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование

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

5. Отличительным признаком физической культуры является:



- А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
  - Б) физическое совершенство
  - В) выполнение физических упражнений
  - Г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
- А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
  - Б) общим принципам образования и воспитания
  - В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
  - Г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
  - Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
  - В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
  - Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
  - Б) величиной их воздействия на организм
  - В) временем и количеством повторений двигательных действий
  - Г) напряжением отдельных мышечных групп
9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
  - Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
  - В) утомлением, возникающим при их выполнении
  - Г) частотой сердечных сокращений
10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка
- А) мала и ее следует увеличить
  - Б) переносится организмом относительно легко
  - В) достаточно большая и ее можно повторить
  - Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить
11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений
- А) 120-130 уд/мин
  - Б) 130-140 уд/мин
  - В) 140-150 уд/мин
  - Г) свыше 150 уд/мин
12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
  - Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
  - В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
  - Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

13. Что понимают под закаливанием:
- А) купание в холодной воде и хождение босиком
  - Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
  - В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
  - Г) укрепление здоровья
14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
  - Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
  - В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
  - Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
- А) более продолжительным выдохом
  - Б) более продолжительным вдохом
  - В) вдохом через нос и выдохом через рот
  - Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
- А) вращений и поворотов тела
  - Б) наклонах туловища назад
  - В) возвращение в исходное положение после наклона
  - Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
17. Что называется осанкой?
- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
  - Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - В) привычная поза человека в вертикальном положении
  - Г) силуэт человека
18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
- А) затылком, ягодицами, пятками
  - Б) лопатками, ягодицами, пятками
  - В) затылком, спиной, пятками
  - Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
  - Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
  - В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
  - Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
  - Б) снимает утомление нервных клеток организма
  - В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
  - Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

1. Футбол. Когда игрок удаляется с поля.
  - А. Предупреждение
  - Б. Устное предупреждение
  - В. Предупреждение ( 2 желтые карточки)
  - Г. За разговоры
2. Когда назначается угловой удар
  - А. Мяч ушел за боковую
  - Б. Мяч ушел за лицевую
  - В. Мяч при ударе поворотом попал в сетку, штангу
  - Г. мяч от защитника ушел за линию ворот
3. Высота баскетбольного кольца?
  - А) 3,00 метра
  - Б) 3,05 метра
  - В) 3,10 метра
  - Г) 3,15 метра
4. Размеры баскетбольной площадки?
  - А) 32x18
  - Б) 30x15
  - В) 28x18
  - Г) 28x15
5. На какие разделы подразделяют технику баскетбола?
  - А) техника нападения
  - Б) техника защиты
  - В) техника нападения и техника защиты
  - Г) техника атаки и техника защиты
6. Баскетбол. Как называется линия, пересекающая площадку по середине?
  - А) средняя
  - Б) боковая
  - В) лицевая
  - Г) центральная
7. Баскетбол. После скольких персональных фолов игрок покидает площадку?
  - А) 4
  - Б) 5
  - В) 6
  - Г) 7
8. Баскетбол. Сколько судей обслуживают матч на площадке по правилам 2004 года?
  - А) 1
  - Б) 2
  - В) 3
  - Г) 4
9. Баскетбол. Сколько секунд отводится команде на атаку?
  - А) 22
  - Б) 24
  - В) 26
  - Г) 30
10. Сколько штрафных бросков пробивается при фоле на бросающем игроке, находящимся в «трехсекундной» зоне (игрок мяч не забил)
  - А) несколько
  - Б) 1
  - В) 2
  - Г) 3

11. Сколько грамм составляет минимальная масса мяча для игры в баскетбол?  
А) 527  
Б) 547  
В) 567  
Г) 650
12. Высота волейбольной сетки у мужчин?  
А. 2.30 метра  
Б. 2.43 метра  
В. 2.35 метра  
Г. 2.40 метра
13. Родина волейбола.  
А. Англия  
Б. Россия  
В. США  
Г. Япония
15. Сколько групп техники в волейболе?  
А. Нападения  
Б. Защита  
В. Техника владения мячом и противодействие  
Г. Нападения защиты
16. Почему занимающийся при выполнении разбега при нападающем ударе все время падает вперед?  
А. Быстрый разбег  
Б. Отсутствие стопорящего шага  
В. Чрезмерный перегиб туловища  
Г. На прямых ногах
17. Сколько времени отводится занимающемуся, чтобы выполнить подачу?  
А. 8 секунд  
Б. 7 секунд  
В. 6 секунд  
Г. 5 секунд
18. Что относится к словесному методу обучения.  
а) показ  
б) кинокольцовка  
в) видеофильм  
г) объяснение
19. Назовите метод наглядного обучения.  
а) рассказ  
б) показ  
в) объяснение  
г) метод замечаний

Вариант 4.

1. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как

А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма

Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии

В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма

Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

2. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- В) выделение частей в уроке требует Министерство образования России
- Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

3. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8.

Бег в спокойном темпе.

- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

4. Под силой как физическим качеством понимается:

- А) способность поднимать тяжелые предметы
- Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

5. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- Г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

6. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.

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

7. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

- А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- Б) упражнения, способствующие снижению массы тела
- В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
- Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

8. И 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) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
  - Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
  - В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
  - Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
9. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
  - Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
  - В) способность быстро набирать скорость
  - Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
10. Для развития быстроты используют:
- А) подвижные и спортивные игры
  - Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
  - В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
  - Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

УК-7.1 **Знает:** основные приемы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма;

#### Тематика рефератов

1. Образ жизни и здоровье.
2. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.
5. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек.
6. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ.
7. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке.
8. Модель мотивации здорового образа жизни.
9. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность.
10. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ.
11. Двигательная деятельность человека.
12. Семейная гармония здоровья.
13. Анатомо-физиологические особенности и формирование двигательного навыка на разных этапах онтогенеза.
14. Разумное чередование учебного труда и отдыха студентов.
15. Рациональное питание студентов.
16. Оптимальная двигательная активность студентов.
17. Отказ от вредных привычек –важнейшее слагаемое ЗОЖ.

18. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
19. Средства и методы укрепления психического здоровья.
20. Критерии эффективности ЗОЖ.
21. Комплексы ЛФК по заболеваниям.
22. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.
23. Методические принципы спортивной тренировки.
24. Формирование двигательного умения и навыка, их значения для профессиональной и спортивной деятельности.
25. Средства и методы воспитания психофизических качеств.
26. Структура учебно-тренировочного занятия.
27. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС
28. Разделы спортивной подготовки
29. Общая и специальная физическая подготовка.
30. Психологическая подготовка и ее роль в жизни студентов
31. Планирование учебно-тренировочных занятий и спортивной тренировки.
32. Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность.
33. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений и избранными видами спорта.
34. Энергозатраты при различных видах двигательной активности.
35. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий.
36. Самоконтроль при различных занятиях двигательной активностью.
37. Оценка физического развития, функционального состояния организма студента.
38. Функциональные пробы.
39. Оценка физической подготовленности студентов.
40. Реабилитация и ее виды.
41. Педагогические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
42. Психологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
43. Медико-биологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
44. Профессионально-прикладная физическая культура.
45. Профессиограммы как необходимое условие профессионально-прикладной физической подготовки.
46. Профессионально важные физические качества инженера-строителя.
47. Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя.
48. Основные проявления гибкости.
49. Алгоритм совершенствования физических проявлений гибкости.
50. Основные проявления координационных способностей.
51. Алгоритм совершенствования физических проявлений координационных способностей.
52. Основные проявления скоростных качеств.
53. Алгоритм совершенствования физических проявлений скоростных качеств.
54. Основные проявления силовых качеств.
55. Алгоритм совершенствования физических проявлений силовых качеств.
56. Основные проявления скоростно-силовых качеств.
57. Алгоритм совершенствования физических проявлений скоростно-силовых качеств.
58. Основные проявления профессионально-прикладных физических качеств.
59. Алгоритм совершенствования профессионально-прикладных физических качеств.
60. Основные проявления выносливости.

## 61. Алгоритм совершенствования физических проявлений выносливости.

УК-7.2 **Умеет:** поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки;

### Перечень практических заданий

- Задание 1. Цель физической культуры.  
Задание 2. Методы физического воспитания  
Задание 3. Что является основным документом самоконтроля?  
Задание 4. Методика определения пульса  
Задание 5. Формы физического воспитания  
Задание 6. Осанка, дать определение.  
Задание 7. Особенности интеллектуальной деятельности студентов  
Задание 8. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой
- Задание 10. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?  
Задание 11. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.  
Задание 12. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми.  
Задание 13. Что понимается под физической культурой  
Задание 14. Требования безопасности во время проведения подвижных игр  
Задание 15. Техника двигательного действия  
Задание 16. Этапы в построении процесса освоения двигательного действия  
Задание 17. Понятие физического качества «сила»  
Задание 18. Что понимается под индивидуальным физическим развитием  
Задание 19. Что понимается под качеством «выносливость»  
Задание 20. Понятие «физическая нагрузка»

УК-7.3 **Владеет:** методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Промежуточная аттестация

#### Вопросы к зачету

1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.
2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).
5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.



6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.
7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.
8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.
9. Образ жизни и здоровье.
10. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска.
11. Влияние образа жизни на здоровье.
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.
13. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек.
14. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ.
15. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке.
16. Модель мотивации здорового образа жизни.
17. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность.
18. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ.
19. Двигательная деятельность человека.
20. Семейная гармония здоровья.
21. Анатомо-физиологические особенности и формирование двигательного навыка на разных этапах онтогенеза.
22. История развития российских национальных видов спорта.
23. Основные тенденции в развитии национальных видов спорта.
24. Система национальных подвижных игр.

**Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

<i>Формируемая компетенция</i>	<i>Показатели сформированности компетенции</i>	<i>Номер типового контрольного задания</i>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Вопрос к зачету; Тест
	УК-7.2	Реферат Вопрос к зачету
	УК-7.3	Практическое задание Вопрос к зачету