

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Абдрахманов Данияр Мавлярович  
Должность: ректор ГБОУ ВО "БАГСУ"  
Дата подписания: 06.05.2024 16:46:04  
Уникальный программный идентификатор:  
6caf317d71a2c7d2f749ed2578795b66901352dd

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Башкирская академия государственной службы и управления  
при Главе Республики Башкортостан»**

Кафедра конституционного и административного права

УТВЕРЖДАЮ

Ректор \_\_\_\_\_ Д.М. Абдрахманов

"31" мая 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.ДВ.01.01 «Физическая подготовка»**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль)

**Государственно-правовая направленность**

Форма обучения

**очная**

Уфа 2023

Рабочая программа дисциплины Б1.0.ДВ.01.01 «Физическая подготовка»  
/сост. Р.А. Хужин. - Уфа: ГБОУ ВО «БАГСУ», 2023 год

Рабочая программа предназначена для обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры конституционного и административного права  
протокол № 8 от "10" марта 2023г

Заведующий кафедрой

Сафина С.Б.

Согласовано  
Руководитель ОПОП

Булычев Е.Н.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2 Требования к результатам обучения по дисциплине «Физическая подготовка».....	4
3 Структура и содержание дисциплины .....	5
3.1 Структура дисциплины .....	5
3.1.1 Очная форма обучения.....	5
3.1.2 Очно-заочная форма обучения .....	6
3.2 Содержание разделов дисциплины.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.3 Практические занятия (семинары).....	8
3.4 Курсовой проект (курсовая работа).....	10
4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	10
4.1 Основная литература .....	10
4.2 Дополнительная литература.....	12
4.3 Периодические издания .....	11
4.4 Интернет-ресурсы.....	12
4.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам).....	12
4.6 Методические указания к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы .....	13
4.7 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.....	13
5. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	16
6. Фонд оценочных средств.....	17

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины:

**Целью** физического воспитания обучающихся является формирование физической подготовленности личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий по физической подготовке.

## 2. Требования к результатам обучения по дисциплине «Физическая подготовка»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> -основы физической подготовки, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания -о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности -формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса -формы самостоятельных занятий, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функциональности состояния

	<p>-о профессионально-прикладной физической подготовки, её формах, условиях и характере труда, прикладных физических, психофизиологических, психических и специальных качествах, прикладных умениях и навыках, прикладных видах спорта, производственной физической культуре, профессиональных заболеваниях и их профилактике</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать средства и методы физической подготовки в развитии и формировании основных физических качеств</li> <li>-использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды</li> <li>-владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний</li> <li>-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-средствами физической подготовки для развития отдельных физических качеств</li> <li>-составлением и проведением самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>-умением дать оценку состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности</li> <li>-процессом организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам спорта</li> </ul>
--	---

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Структура дисциплины

##### 3.1.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (328 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость академических часов					
	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>66</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>160</b>
Лекции (Л)						0
Практические занятия (ПЗ)	32	32	32	32	32	160
Лабораторные работы(ЛР)	0	0	0	0	0	0
Консультации	0	0	0	0	0	0
Индивидуальная работа и инновационные						

Вид работы	Трудоемкость академических часов					
	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	всего
формы учебных занятий	0	0	0	0	0	0
Промежуточная аттестация(зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>148</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	6	5	5	5	4	25
- Работа с учебной литературой. Упражнения для воспитания силы	6	5	5	5	4	25
- Работа с учебной литературой. Упражнения для воспитания быстроты	6	5	5	5	4	25
- Работа с учебной литературой. Упражнения для воспитания выносливости	6	5	5	5	4	25
- Работа с учебной литературой. Упражнения для воспитания гибкости	5	5	5	5	4	24
- Работа с учебной литературой. Упражнения для воспитания ловкости	5	5	5	5	4	24
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет(20)

### 3.2 Содержание разделов

#### Разделы дисциплины, изучаемые по семестрам

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов										
		всего	аудиторная работа									
			2 сем		3 сем		4 сем		5 сем		6 сем	
		ПЗ	СР	ПЗ	СР	ПЗ	СР	ПЗ	СР	ПЗ	СР	
<b>Раздел 1</b>	Методические принципы физической подготовки.	34	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2
<b>Раздел 2</b>	Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	34	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2
<b>Раздел 3</b>	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника скандинавской ходьбы. .	36	6	3	4	3	4	3	4	3	4	2
<b>Раздел 4</b>	Техника кроссового бега (бег по пересеченной	34	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов										
		всего	аудиторная работа									
	местности). Бег на короткие средние и на длинные дистанции											
<b>Раздел 5</b>	Развитие силы и силовой выносливости	34	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2
<b>Раздел 6</b>	. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Игровая подготовка.	34	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2
<b>Раздел 7</b>	Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу.. Игровая подготовка.	34	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2
<b>Раздел 8</b>	Бадминтон. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Игровая подготовка.	34	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2
<b>Раздел 9</b>	Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Игровая подготовка.	34	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2
	<b>Итого:</b>	<b>308</b>	<b>38</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>18</b>

### **Раздел 1. Методические принципы физической подготовки.**

Цели и задачи физической подготовки Принципы физической подготовки. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физической подготовки.

### **Раздел 2. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям**

Основные физические качества человека. Методы развития физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и гибкости. Этапы обучения движениям.

### **Раздел 3. Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника скандинавской ходьбы**

Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Спортивная форма одежды на уроках по легкой атлетике. Правила поведения и личная гигиена. Обучение и совершенствование техники скандинавской ходьбы.

### **Раздел 4. Техника кроссового бега (бег по пересеченной местности).**

Возникновение и развитие бега по пересеченной местности. Физические качества в беге по пересеченной местности. Правила соревнований. Обучение и совершенствование техники кроссового бега.

### **Раздел 5. Развитие силы и силовой выносливости**

Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Развитие силы мышц брюшного пресса. Развитие силы мышц нижних конечностей.

### **Раздел 6. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Игровая подготовка**

Возникновение и развитие игры в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Основные физические качества баскетболистов. Обучение и совершенствование техники игры в баскетбол

### **Раздел 7. Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу.. Игровая подготовка.**

Возникновение и развитие игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Основные физические качества волейболистов. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол.

### **Раздел 8. Бадминтон. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Игровая подготовка.**

Возникновение и развитие игры в бадминтон. Правила соревнований по бадминтону. Основные физические качества бадминтонистов. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтон.

### **Раздел 9. Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Игровая подготовка.**

Возникновение и развитие игры в настольный теннис. Правила соревнований по настольному теннису. Основные физические качества теннисистов. Обучение и совершенствование техники игры в настольный теннис.

## **3.3 Практические занятия**

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Методические принципы физической подготовки	1
1	2	. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	1
2	3	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника скандинавской ходьбы. .	2



№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
3-4	4	. Техника кроссового бега (бег по пересеченной местности).	4
5-6	4	Бег на длинные дистанции Развитие физического качества - выносливости	4
7-8	4	Бег на короткие дистанции Развитие физического качества - быстроты	4
9-10	4	Бег на длинные дистанции. Развитие физического качества - выносливости	4
11	4	Тестирование физического качества - выносливости	2
12	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
13	4	Тестирование физического качества - быстроты	2
14-15	5	Прыжки многоскоки, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук Развитие физического качества - силы	4
16	5	Тестирование физического качества - силы	2
17-22	6	Баскетбол, обучение технике ведения мяча, прием и передача мяча и броски в корзину.	12
23-24	5	Развитие силы и силовой выносливости	4
25-29	6	Совершенствование игры в баскетбол	10
30-32	6	Организация и проведение соревнований по баскетболу	6
33-38	7	Волейбол, обучение технике подачи и приема мяча, игра в защите и атака. Игровая практика	12
39-40	5	Развитие силы и силовой выносливости-приседания, выпрыгивания, подтягивания, пресс	4
41-46	7	Совершенствование игры в волейбол, игровая практика	12
47-49	7	Организация и проведение соревнований по волейболу	6
50-54	8	Бадминтон. Обучение технике подачи и приема волана. Игровая практика	10
55-56	5	Развитие силы и силовой выносливости- кросс. ОРУ на все группы мышц тела	4
57-61	8	Совершенствование игры в бадминтон	10
62	8	Организация и проведение соревнований по бадминтону	2
63	5	Тестирование двигательных качеств- гибкости	2
64	5	Тестирование двигательных качеств- подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук лежа на полу	2
65-68	9	Настольный теннис, обучение приему и подачи, игровая практика	8
69-70	9	Совершенствование игровой практики	4
71-72	4	Легкая атлетика, бег на длинные дистанции, развитие выносливости	4
73-74	4	Легкая атлетика, бег на короткие дистанции, развитие быстроты	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
75-76	5	Развитие силы и силовой выносливости	4
77	4	Тестирование физического качества - быстроты	2
78	4	Тестирование физического качества - выносливости	2
79	5	Тестирование физического качества - силы	2
80	5	Тестирование физического качества - гибкости	2
		Итого:	160

### **3.4 Курсовой проект (курсовая работа)**

Не предусмотрен учебным планом

## **4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Аудитории лекционного типа, оснащенные проекционным оборудованием и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с игровыми площадками; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, медицинского кабинета.

### **4.1 Основная литература**

1. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева, А.А. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/932717>

3. Физическая культура: учебник /коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. — Москва: КноРус, 2020. — 424 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-00507-1. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/933957>

## 4.2 Дополнительная литература

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-05586-1. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт]. —

Режим доступа: <https://book.ru/book/920786>

2. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1087952>

3. Прохорова Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1141233>

4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 239 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-02710-3. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт]. Режим доступа: <https://book.ru/book/936273>

## 4.3 Периодические издания

1 Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа : <http://www.teoriya.ru/journals/>.

2 Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"[Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа : <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

- 3 Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

#### 4.4 Интернет-ресурсы

- 1 Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>
- 2 Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.
- 3 Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- 4 Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.infosport.ru>
- 5 Российская Спортивная Энциклопедия. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.libsport.ru>
- 6 Научный портал «Теория. Ру». [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.teoriya.ru>
- 7 Международный олимпийский комитет. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.olympic.org>
- 8 Международный паралимпийский комитет. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : [http://www.paralympic.org /](http://www.paralympic.org/)
- 9 Международные спортивные федерации. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)
- 10 Международная ассоциация спортивной информации. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : [http://www.iasi.org /](http://www.iasi.org/)
- 11 Российский олимпийский комитет. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : [http://www.olympic.ru /](http://www.olympic.ru/)
- 12 Ежедневные новости спорта. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : [http://news.sportbox.ru /](http://news.sportbox.ru/)

#### 4.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

#### **4.6 Методические указания к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

Написание курсовой работы не предусмотрено учебным планом.

#### **4.7 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

Лекционные и практические занятия проводятся в специализированных аудиториях, которые оборудованы необходимым информационным обеспечением.

##### **Ауд. 204**

450008, г. Уфа, ул. Цюрупы, 6

Кабинет самостоятельной работы обучающихся

Аудитория (28 посадочных мест) для практических занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

##### **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**

Персональный компьютер – 8 шт. с выходом в Интернет.

Доска маркерно- магнитная – 1 шт.

##### **Ауд. 206**

Мультимедийная аудитория (72 посадочных места) для лекционных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

##### **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**

Ноутбук Asus X58C – 1 шт.

Проектор BenQ MX503 (1024x768, 13000:1, 2700 Lumen)

Экран – 1 шт.

##### **Ауд. 304**

Компьютерный класс №1

Кабинет информационных технологий

Кабинет самостоятельной работы обучающихся

Аудитория (29 посадочных мест) для лекционных занятий, самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

### **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной**

**работы** Персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет

Принтер HP Color LJ Pro 200 M25 frw (CF147A) A4 цветной лазерный - 1 шт.

Проектор Beng MW526 DLP 3200Lm WXGA – шт.1

Экран на штативе 180x180см Dinon Tripod - 1 шт.

Доска маркерно - магнитная -1 шт.

Доска классная -1 шт.

Мультимедийная аудитория (52 посадочных места) для лекционных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

### **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**

Ноутбук Emachines Celeron DualCore T3100 – 1шт.

Проектор BenQ MX503 (1024x768, 13000:1, 2700 Lumen) – 1 шт.

Экраны на штативе Lumien Eco View (LEV-100105), с возможностью настенного крепления – 1 шт

Доска маркерно-магнитная - 1 шт.

Трибуна настольная - 1 шт.

### **Перечень лицензионного программного обеспечения.**

Приложение: Microsoft Office 2010 Standart (договор поставки программного обеспечения № 303-ПО/2011 от 19.07.2011 г. (ООО "Абсолют-Информ"). Кол-во лицензий: 11 шт.)

СПС "Консультант Плюс" (соглашение об информационной поддержке от 09.06.2016 г. (ООО Компания права "Респект", РИЦ 33. Кол-во лицензий: сетевая версия (неограниченно))

### **Ауд. 404**

450008, г. Уфа, Заки Валиди, 40

Аудитория (64 посадочных мест) для лекционных и практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций

Экран настенный MW – 1 шт.

Доска магнитно-маркерная- – 2 шт.

## **5. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В образовательном процессе применяется аудитория 201ц для занятий физической культурой и спортом. Образовательный процесс обеспечен материальной базой для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий семинарского типа используются универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки; спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса; оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы, обручи); гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты гимнастические, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, борцовский ковер; шахматы, шашки, часы шахматные, дартс.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью. Учебные аудитории оснащены техническими средствами обучения: ноутбук, аудиосистема, микрофон, проектор, экран, доска. Для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети интернет.

### ***К рабочей программе прилагается:***

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю), который разрабатывается в виде отдельного документа

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Башкирская академия государственной службы и управления  
при Главе Республики Башкортостан»**

Кафедра конституционного и административного права

**Фонд  
оценочных средств**  
по дисциплине «Физическая подготовка»

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки  
40.03.01 Юриспруденция

Форма обучения: очная

Уфа 2023



Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Составитель: Р.А.Хужин

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры конституционного и административного права

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по дисциплине «Физическая подготовка».

**Раздел 1 – Паспорт фонда оценочных средств  
по дисциплине «Физическая подготовка»**

**Основные сведения о дисциплине:**

**Очная форма обучения**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (328 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость академических часов					
	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>66</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>160</b>
Лекции (Л)						0
Практические занятия (ПЗ)	32	32	32	32	32	160
Лабораторные работы(ЛР)	0	0	0	0	0	0
Консультации	0	0	0	0	0	0
Индивидуальная работа и инновационные формы учебных занятий	0	0	0	0	0	0
Промежуточная аттестация(зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>148</b>
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	6	5	5	5	4	25
-Работа с учебной литературой. Упражнения для воспитания силы	6	5	5	5	4	25
- Работа с учебной литературой. Упражнения для воспитания быстроты	6	5	5	5	4	25
- Работа с учебной литературой. Упражнения для воспитания выносливости	6	5	5	5	4	25
- Работа с учебной литературой. Упражнения для воспитания гибкости	5	5	5	5	4	24
- Работа с учебной литературой. Упражнения для воспитания ловкости	5	5	5	5	4	24
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет(20)

## Индикаторы достижения и критерии оценивания уровня сформированности компетенций, шкала оценивания

Код компетенции	Индикаторы достижения	Критерии оценивания			
		Высокий (верно и в полном объеме) 5 б.	Достаточный (на базовом уровне, с ошибками) 3 б..	Недостаточный (содержит большое количество ошибок/ответ не дан) 2 б.	итога
УК-7	УК-7 Способен применять средства и методы физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Знать:</b> способы применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Полно раскрыты способы применения средств и методов физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не совсем полно раскрыты способы применения средств и методов физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарные, не систематизированные, плохо применяемые знания о способах применения средств и методов физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2-5
	УК-7 Способен применять средства и методы физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Уметь:</b> применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сформировано умение применять средства и методы физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом сформировано умение применять средства и методы физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Частично сформировано умение применять средства и методы физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2-5
	УК-7 Способен применять средства и методы физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеть:</b> навыками применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения	Полностью сформировано владение навыками применения средств и методов физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной	В целом владеет навыками применения средств и методов физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарное, не системное применение навыков применения средств и методов физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной	2-5

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	и	деятельности		деятельности	

**Шкала оценивания:**  
для проведения зачета

Оценка	Баллы	Уровень сформированности компетенции
зачтено	5-10	достаточный
не зачтено	4 и менее	недостаточный

**Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации:**

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2

14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

### Вопросы к зачету по теоретическому разделу:

1. Физическая подготовка в профессиональном обучении студентов.
  2. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
  4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
  5. Здоровье человека и факторы его определяющие.
  6. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
  7. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни.
  8. Здоровый образ жизни и его составляющие.
  9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
  10. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
  11. Методы физического воспитания.
  12. Основы обучения движением.
  13. Основы совершенствования физических качеств.
  14. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
  15. Общая физическая подготовка, цели и задачи.
  16. Значение мышечной релаксации.
  17. Формы занятий физическими упражнениями.
  18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
  19. Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий.
  20. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий.
  21. Энергозатраты по физической нагрузке.
  22. Гигиена самостоятельных занятий.
  23. Планирование самостоятельных занятий.
  24. Контроль эффективности самостоятельных занятий.
  25. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- Студенческий спорт.
26. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.
  27. Олимпийские игры и Универсиады.
  28. Современные популярные системы физических упражнений.
  29. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
  30. Возможные формы организации тренировки в вузе.
  31. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному

виду спорта или системе физических упражнений.

32. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

33. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

34. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом.

35. Производственная физическая культура.

36. Производственная гимнастика.

37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

38. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве.

#### **Фонд тестовых заданий по дисциплине:**

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

1. Физическая культура представляет собой:

- а) Учебный предмет в учебном учреждении;
- б) Выполнение упражнений;
- в) Часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовка ориентирована на совершенствование:

- а) Физических и психических качеств людей;
- б) Техники двигательных действий;
- в) Работоспособность человека.

3. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека называется:

- а) Физическим воспитанием;
- б) Физической культурой;
- в) Физическим развитием.

4. Обязательное содержание дисциплины «Физическая подготовка» состоит из взаимных разделов:

- а) теоретического, методико-практического;
- б) проектно-творческого;
- в) физкультурно-спортивного;
- г) практического, контрольного.

5. Для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям:

- а) профессионально-прикладное, предметно-ориентированное;
- б) основное, специальное;
- в) медицинское, адаптивное;
- г) спортивное.

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма называется:

- а) Физическим состоянием;
- б) Физическим развитием;
- в) Физическим воспитанием.

2. Назовите три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:

- а) Развивающие, коррекционные, специфические;
- б) Воспитание, оздоровительные, образовательные;
- в) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

3. Как называется система специальной подготовки человека к конкретной деятельности, избранной им в качестве трудовой:

- а) Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- б) Базовая физическая культура;
- в) Профессионально-прикладная физическая культура.

4. Биологическая роль утомления:

- а) обеспечивает сохранение ряда показателей высшей нервной деятельности;
- б) служит предупредительным сигналом возможного перенапряжения рабочего органа или организма в целом;
- в) обеспечивает активность и устойчивость внимания, восприятия, памяти и других сторон мышления;
- г) обеспечивает взаимодействие организма с окружающей средой.

5. Фазы развития утомления:

- а) хроническая;
- б) устойчивая;
- в) некомпенсированная;
- г) компенсированная.

## **Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья**

1. Под закаливанием понимается:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных ванн с гимнастикой и играми.

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяет:

- а) общественную гигиену;
- б) личную гигиену;
- в) социальную гигиену.

3. Что является основным специфическим средством физического воспитания:

- а) Естественные свойства природы;
- б) Физические упражнения;
- в) Санитарно-гигиенические факторы.

4. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей:

- а) Гипокинезия, алкоголизм, курение;
- б) Нарушения в питании, экологии, психологические стрессы;
- в) Все перечисленное.

5. Гиподинамия — это:

- а) Пониженная двигательная активность человека;
- б) Повышенная двигательная активность человека;
- в) Нехватка витаминов в организме;
- г) Чрезмерное питание.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

1. Что относится к средствам физического воспитания:

- а) Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
- б) Солнце, воздух и вода; соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
- в) Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

2. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:

- а) психическими (настроение, мотивация, и др.);
- б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
- в) физическими (освещение, шум, температура);
- г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон);
- д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).



3. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:

- а) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
- б) соблюдение санитарно - гигиенических требований;
- в) курение и небольшие дозы алкоголя;
- г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
- д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.

4. Укажите объективные факторы перенапряжения психофизического состояния:

- а) возраст, пол;
- б) состояние здоровья;
- в) мотивация учения;
- г) величина учебной нагрузки;
- д) нервно-психическая устойчивость.

5. Укажите субъективные факторы перенапряжения психофизического состояния:

- а) способность адаптироваться к новым условиям;
- б) продолжительность отдыха;
- в) состояние здоровья;
- г) личностные качества;
- д) психофизические возможности

### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

1. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противостоять ему с помощью мышечных усилий, называется:

- а) Силой;
- б) Выносливостью;
- в) Быстротой.

2. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени, называется:

- а) Быстротой;
- б) Ловкостью;
- в) Силой.

3. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, называется:

- а) Выносливостью;
- б) Биохимической экономизацией;

в) Индексом силы.

4. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями, называется:

- а) Гибкостью;
- б) Быстроты;
- в) Ловкостью.

5. Способность осуществлять движения по большим амплитудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике, называется:

- а) Силой;
- б) Гибкостью;
- в) Быстротой.

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время:

- а) самостоятельно;
- б) под наблюдением врача;
- в) под руководством тренера, инструктора.

2. Режимы тренировок для студента:

- а) умеренный – 30 % от максимальной нагрузки;
- б) средний – 50 % от максимальной нагрузки;
- в) большой – 70 % от максимальной нагрузки;
- г) высокий – 90 % от максимальной нагрузки.

3. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- а) 10–20 мин.;
- б) 40–60 мин.;
- в) 2–3 часа;
- г) 3–4 часа.

4. Самостоятельно заниматься студент должен:

- а) 1–2 раза в неделю;
- б) 2–3 раза в неделю;
- в) 3–5 раз в неделю.

5. Показатели физического состояния студент записывает:

- а) в тетрадь;
- б) в записную книжку;
- в) в журнал;

г) в дневник.

## **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

1. Раскройте содержание понятия – «спорт в широком понимании»:

а) Социокультурный феномен, собственно соревновательная деятельность, способ регламентированного противоборства, выявления, сопоставления и оценки человеческих возможностей в ней;

б) Собственно, соревновательная деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические отношения и поведенческие нормы;

в) Обширная область самовыражения, проявления и формирования определенных способностей, дарований, таланта, подготовки людей к практике.

2. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а) гимнастикой;

б) соревнованием;

в) видом спорта.

3. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а) «с разбега»;

б) «перешагиванием»;

в) «перекатом»;

г) «ножницами».

4. Бег на дальние дистанции относится к:

а) легкой атлетике;

б) спортивным играм;

в) спринту;

г) бобслею.

5. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а) низкий старт;

б) высокий старт;

в) вид старта по желанию бегуна.

## **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

1. При выборе, каким видом спорта заниматься, основным критерием является:

а) активный отдых;

б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

в) достижение наивысших спортивных результатов.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а) спорт;
- б) система физического воспитания;
- в) физическая культура.

3. Техникой движений принято называть:

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в) способ организации движений при выполнении упражнений;
- г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

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

- а) тренировка;
- б) методика;
- в) система знаний;
- г) педагогическое воздействие.

5. Массовый спорт – это:

а) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок;

б) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни;

в) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

## **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Какие данные можно отнести к объективным критериям самоконтроля:

- а) Настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание тренироваться;
- б) Пульс, до и после тренировки, АД, частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в) Потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений.

2. Перечислите основные виды реабилитации:

- а) Медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая;
- б) Социальная, умственная, трудовая, восстановительная;
- в) Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная.

3. Какова структура практических занятий по физической культуре:

- а) Вводная, разминочная, восстановительная части;
- б) Подготовительная, основная, заключительная части;
- в) Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивная части.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а) развитие;
- б) закаленность;
- в) тренированность;
- г) подготовленность.

5. В самостоятельной тренировке для повышения работоспособности следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

- а) различные виды скоростных способностей;
- б) различные виды координационных способностей;
- в) достичь максимально возможного уровня двигательной подготовленности.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

1. Цель теоретических занятий по профессионально-прикладной физической подготовке:

- а) совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечение, формирование личности будущих специалистов;
- б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса;
- в) дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечивали сознательно и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда.

2. Выбрать правильный вариант, определяющий конкретное содержание ППФП:

- а) формы и виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности;
- б) формы и виды труда, условия и характер труда, режим питания, динамика работоспособности;
- в) формы и виды труда, условия и характер труда, гигиена, режим питания.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

представляет собой:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
- в) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

4. Средства ППФП можно объединить в следующие группы:

- а) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства;
- б) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различного вида спорта, прикладные виды спорта, физические качества оздоровительной силы, силы природы и гигиенические факторы;
- в) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта, психические качества личности, вспомогательные средства.

5. Формы ППФП в свободное время:

- а) секционные занятия, самодеятельные занятия в спортивных группах, самостоятельные занятия;
- б) в учебное время, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза;
- в) секционные занятия, самодеятельные занятия в спортивной группе, самостоятельные занятия, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза, в учебное время.

## **Тема 11. Физическая подготовка в профессиональной деятельности**

1. Психофизическое состояние, характеризующее изменениями в процессе одного или нескольких занятий (состояние повышенной или пониженной работоспособности) называется:

- а) перманентным;
- б) текущим;
- в) оперативным.

2. Перечень необходимый для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятии различными видами спорта:

- а) прикладные психические качества и свойства личности;
- б) прикладные знания, умения и навыки;
- в) прикладные психофизические качества.

3. Работоспособность в профессиональной деятельности зависит:

- а) от свойств личности;

- б) от особенностей нервной системы;
- в) от темперамента.

4. С помощью каких способов можно уменьшить состояние психической напряженности:

- а) дыхательные упражнения;
- б) психическая саморегуляция;
- в) физические упражнения.

5. Указать основные мотивы физического самовоспитания в профессиональной деятельности:

- а) требования социальной жизни и культуры;
- б) притязания на признание в коллективе;
- в) соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности.

### **Критерии оценки:**

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту, если дано более 50% правильных ответов на тесты.

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, если дано менее 50% правильных ответов на тесты.

## **Темы рефератов**

по дисциплине «Физическая подготовка»

### **Тема 1. Физическая подготовка в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

1. Физическая подготовка как социальный феномен общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая подготовка личности.
4. Ценности физической культуры.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической подготовки**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие внешней среды на организм человека.
3. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования физической тренировки.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая**

### **подготовка в обеспечении здоровья**

1. Здоровье человека и факторы его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
3. Основные принципы изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Особенности использования средств физической подготовки для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
5. Значение средств физической подготовки в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
6. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
7. Значение физической подготовки для будущего специалиста
8. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.

#### **Рекомендации к выполнению:**

Процесс написания реферата включает в себя: выбор темы; подбор литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Работу над рефератом следует начинать с общего ознакомления с темой путем прочтения соответствующего раздела учебника. После того как общее представление о теме сложилось, студенту следует изучить литературные и иные источники, рекомендованные преподавателем и подобранные студентом самостоятельно. Особенно внимательно необходимо следить за новой литературой по избранной тематике, в том числе за публикациями в периодической печати.



Очень важной частью всякой работы, в том числе и реферата, является план. Он должен быть составлен таким образом, чтобы раскрывал название работы.

Реферат, как правило, состоит из введения, основной части, заключения и списка использованных источников.

Во введении необходимо обосновать актуальность проблемы, наметить пути ее анализа и решения, дать краткий аналитический обзор литературы и обосновать структуру изложения материала.

Основная часть должна представлять последовательное изложение вопросов плана, каждому из вопросов должен предшествовать заголовок. Желательно, чтобы весь материал был равномерно распределен по пунктам, и изложение каждого из них завершалось бы кратким выводом. Содержание каждого из пунктов должно раскрывать его название.

В заключении необходимо сформулировать основные выводы, оценки, предложения по работе.

Изложение материала в реферате должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо употреблять термины, свойственные данной науке, избегать непривычных понятий и символов, сложных грамматических оборотов. Термины, отделенные слова и словосочетания допускается заменять принятыми текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуется включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрывать основное содержание проблемы и сокращают объем реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц рукописного текста. Текст следует размещать на одной стороне листа формата А4, оставляя на странице поля. Рекомендуемые размеры полей: левого – 30 мм, правого – 10 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм, интервал между строк должен быть не менее 10 мм.

Нумерация страниц сквозная. Номер проставляется арабскими цифрами, в правом верхнем углу без точки.

Первой страницей реферата является титульный лист, на котором номер не ставится. На титульном листе студент указывает название вуза, кафедры, наименование дисциплины, полное название темы реферата, свою фамилию и инициалы, факультет, специальность (направление подготовки), курс и группу, а также фамилию и инициалы научного руководителя. В нижней части листа по центру указываются город и год написания работы.

За титульным листом должно следовать оглавление (содержание) работы, где справа от каждого раздела указываются страницы, с которых он начинается.

После основного текста реферата следует список использованных источников. В него следует вносить только источники, которые непосредственно использованы при написании работы. В начале списка указываются нормативные источники. Далее в алфавитном порядке перечисляется специальная литература: монографии, учебники, статьи, помещенные в периодических изданиях и сборниках, учебные пособия и т. д. В списке использованных источников приводятся полные данные о публикации: фамилия и инициалы автора, название, место издания и наименование издательства, год опубликования, общий объем страниц. Если статья опубликована в сборнике или журнале, то после ее названия

указывается наименования сборника или журнала, год его издания, номер, страницы, на которых напечатана статья.

Особое внимание следует уделить оформлению научно-справочного аппарата и, прежде всего, постраничных сносок. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, с которой взята цитата. Для статей из журналов, сборников указывают фамилию и инициалы автора, название статьи, затем название журнала или сборника статей с указанием года издания и номера (или выпуска). Для газетной статьи, кроме названия и года издания, указывают также дату.

Текст полностью написанной и оформленной работы подлежит тщательной проверке. Ошибки и опiski, как в тексте, так и в цитатах, и в научно-справочном аппарате отрицательно сказываются на оценке.

Содержание реферата студент должен докладывать на практическом занятии. В течение 5-7 минут ему необходимо кратко изложить основные положения своей работы. После доклада студент отвечает на вопросы. На основе обсуждения написанного и доложенного реферата студенту выставляется соответствующая оценка.

### **Критерии оценки:**

**Оценка «отлично»** ставится студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «хорошо»** ставится студенту, если основные требования к реферату и его защите соблюдены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.

## **Организационно-методическое обеспечение контроля учебных достижений**

### **Методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) направлена на закрепление и углубление освоенного учебного материала, развитие практических умений и навыков.

Виды СРО:

- самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений(ОРУ);
- самостоятельное изучение разделов;
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к тестированию;
- подготовка к итоговому контролю.

В ходе изучения дисциплины предусмотрено выполнение самостоятельной работы в следующих формах:

- выполнение рефератов на заданные темы
- выполнение комплекса ОРУ
- составление плана развития физического качества – силы
- составление плана развития физического качества – выносливости
- составление плана развития физического качества – быстроты
- составление плана развития физического качества – гибкости
- составление плана развития физического качества ловкости

Контроль за самостоятельной работой студентов проходит на семинарских занятиях в формах, предусмотренных планом самостоятельной работы.