


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 28.11.2022 10:34:59  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460cf5aa76d1868d7c25

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

**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор**

  
«14» нояб 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки  
40.03.01. ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

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

**Квалификация выпускника  
бакалавр**

**Форма обучения – очная, очно-заочная**

**Орехово-Зуево  
2022 г.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана 40.03.01 «Юриспруденция» по профилю «Уголовное право» 2022 года начала подготовки (очная, очно-заочная форма обучения)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана 40.03.01 «Юриспруденция» по профилю «Гражданское право» 2022 года начала подготовки (очная, очно-заочная форма обучения)

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

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

**2.1 Целью изучения** дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 2.2 Задачи дисциплины:

- 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.

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	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; УК-7.2 <b>Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; УК-7.3 <b>Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.03 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

Дисциплины, для изучения которых необходимы знания данного курса: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: 1. Общая физическая подготовка  
2. Массовый 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 (модуля), структурирование ее по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

##### **Очная форма обучения**

Общая трудоемкость: 2 з.е., 72 часа				
Всего	Трудоемкость в 5 семестре 2 зачетные единицы, 72 часов			
	Контактная (аудиторная) работа		Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация
	Лекции	Практическая работа		
72	6	30	36	Зачет

##### **Очно-заочная форма обучения**

Общая трудоемкость: 2 з.е., 72 часа				
Всего	Трудоемкость в 6 семестре 2 зачетные единицы, 72 часов			
	Контактная (аудиторная) работа		Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация
	Лекции	Практическая работа		
72	4	20	48	Зачет

##### **Тематический план контактной работы (очная форма обучения)**

Название разделов (модулей) и тем	Контактная (аудиторная) работа			
	се- мestr	Контактная (аудиторная) работа	сам. работа	Промежут аттестация
		Лекции		
	6	30	36	+

Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	5	1	2	3	
Тема 2. Ценностные аспекты физической культуры в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов	5	-	4	3	
Тема 3. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества	5	1	4	4	
Тема 4. Основы здорового образа жизни	5	1	4	4	
Тема 5. Принципы, средства и методы физического воспитания	5		4	6	
Тема 6. Профессиональная направленность физического воспитания студентов	5	1	4	4	
Тема 7. Ценности общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания	5	1	4	4	
Тема 8. Формирование ценностного отношения и готовности студентов к физическому самовоспитанию	5	1	4	4	
		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>					зачет

Тематический план контактной работы  
(очно-заочная форма обучения)

Название разделов (модулей) и тем	Контактная (аудиторная) работа				
		Контактная (аудиторная) работа		сам. работа	Промежут аттестация
		Лек-ции	Пр., раб		
	се- мestr	4	20	48	+
Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта	6	1	2	6	
Тема 2. Ценностные аспекты физической культуры в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов	6	-	4	6	
Тема 3. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества	6	1	2	6	
Тема 4. Основы здорового образа жизни	6	1	2	6	
Тема 5. Принципы, средства и методы физического воспитания	6		2	6	

Тема 6. Профессиональная направленность физического воспитания студентов	6	1	2	6	
Тема 7. Ценности общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания	6		2	6	
Тема 8. Формирование ценностного отношения и готовности студентов к физическому самовоспитанию	6		4	6	
		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>					зачет

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

### План лекционных занятий

#### *Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта*

Правовое регулирование в области физической культуры и спорта. Законодательство о физической культуре и спорте. Принципы разработки нормативных актов в сфере физической культуры и спорта. Система нормативных актов о физической культуре и спорте

#### *Тема 3. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества*

Физическая культура и спорт как фактор социализации личности. Спорт как средство воспитания личностных качеств. Характеристика понятия «спорт». Роль спорта в системе физического воспитания. Физическая подготовка спортсмена.

#### *Тема 4. Основы здорового образа жизни*

Здоровый образ жизни. Виды здоровья. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Рациональное питание как составляющая здорового образа жизни. Закаливание как мощное оздоровительное средство. Роль физических упражнений в поддержании здоровья человека. Личная гигиена как важный элемент здорового образа жизни человека.

#### *Тема 5. Принципы, средства и методы физического воспитания*

Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям

#### *Тема 6. Профессиональная направленность физического воспитания студентов*

Особенности профессии провизора. Профессиональная направленность физической подготовки провизора как социальная категория. Роль профессиональной направленности физического воспитания будущего провизора.

### ***Тема 7. Ценности общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания***

Развитие физических качеств организма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, спортивная тренировка.

### ***Тема 8. Формирование ценностного отношения и готовности студентов к физическому самовоспитанию***

Воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Виды готовности студентов к физическому самовоспитанию. Особенности физического самовоспитания студентов.

#### **Практические занятия:**

##### **Учебные цели:**

Подготовка к занятию по следующим вопросам:

#### ***Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта***

Вопросы рассматриваемые на занятии:

Вопрос 1. В чем заключается правовое регулирование в области физической культуры и спорта?

Вопрос 2. Опираясь на законодательство о физической культуре и спорте, раскройте его цели, задачи, виды нормативных актов.

Вопрос 3. Назовите принципы разработки нормативных актов в сфере физической культуры и спорта.

Вопрос 4. Какие нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта можно отнести к актам специальной компетенции?

#### ***Тема 2. Ценностные аспекты физической культуры в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов***

Вопросы рассматриваемые на занятии:

Вопрос 1. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «спорт».

Вопрос 2. Что включает в себя процесс физического воспитания?

Вопрос 3. Назовите основные средства физического воспитания и развития студентов.

Вопрос 4. Раскройте основные задачи физической культуры.

Вопрос 5. Какие компоненты могут быть выделены в структуре профессиональной физической культуры личности?

#### ***Тема 3. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества***

Вопросы рассматриваемые на занятии:

Вопрос 1. Физическая культура и спорт как фактор социализации личности.

Вопрос 2. Спорт как средство воспитания личностных качеств.

Вопрос 3. Характеристика понятия «спорт».

Вопрос 4. Роль спорта в системе физического воспитания.

Вопрос 5. Физическая подготовка спортсмена.

#### ***Тема 4. Основы здорового образа жизни***

Вопросы рассматриваемые на занятии:

Вопрос 1. Здоровый образ жизни.

Вопрос 2. Виды здоровья.

Вопрос 3. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Вопрос 4. Рациональное питание как составляющая здорового образа жизни.

Вопрос 5. Закаливание как мощное оздоровительное средство.

Вопрос 6. Роль физических упражнений в поддержании здоровья человека.

Вопрос 7. Личная гигиена как важный элемент здорового образа жизни человека.

#### ***Тема 5. Принципы, средства и методы физического воспитания***

Вопросы рассматриваемые на занятии:

Вопрос 1. Методические принципы физического воспитания.

Вопрос 2. Средства физического воспитания.

Вопрос 3. Методы физического воспитания.

Вопрос 4. Основы и этапы обучения движениям

#### ***Тема 6. Профессиональная направленность физического воспитания студентов***

Вопросы рассматриваемые на занятии:

Вопрос 1. Особенности профессии провизора.

Вопрос 2. Профессиональная направленность физической подготовки провизора как социальная категория.

Вопрос 3. Роль профессиональной направленности физического воспитания будущего провизора.

#### ***Тема 7. Ценности общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания***

Вопросы рассматриваемые на занятии:

Вопрос 1. Развитие физических качеств организма.

Вопрос 2. Общая физическая подготовка.

Вопрос 3. Специальная физическая подготовка.

Вопрос 4. Спортивная подготовка, спортивная тренировка.

Вопрос 5. Составление программ физической подготовки.

#### ***Тема 8. Формирование ценностного отношения и готовности студентов к физическому самовоспитанию***

Вопросы рассматриваемые на занятии:

Вопрос 1. Воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вопрос 2. Виды готовности студентов к физическому самовоспитанию.

Вопрос 3. Особенности физического самовоспитания студентов.

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

Углубление знаний по курсу осуществляется за счет организации самостоятельной работы студентов по разделам, установленным программой дисциплины.

В ходе выполнения самостоятельной работы студенту необходимо прорабатывать теоретический (обязательный) и дополнительный материал. Студенту следует переработать информацию и представить ее для отчета в виде конспектов, ответов на вопросы. Условием успешной самостоятельной работы студентов является – активная их деятельность в аудиториях - на лекциях и практических занятиях.

На самостоятельную работу студентов по курсу «Физическая культура и спорт» отводится 50% учебного времени от общей трудоемкости курса. В процессе изучения курса предусматриваются следующие виды самостоятельной работы студентов над изучаемым материалом: • Проработка и осмысление лекционного материала. • Работа с учебниками и учебными пособиями по лекционному материалу и рекомендованной литературе. • Самостоятельная проработка ряда тем и вопросов, предусмотренных программой, но не раскрытых полностью на лекциях. • Согласование индивидуальных планов (виды и темы занятий, сроки представления результатов). • Консультации (индивидуальные и групповые). При подготовке к практическим занятиям можно использовать следующие рекомендации.

### **Перечень литературы для организации самостоятельной работы:**

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>

### **План самостоятельной работы:**

1. Прочитать внимательно задание и список литературы к заданию.
2. Изучить материал по учебным пособиям и записям лекции.
3. Использовать школьные учебники по различным программам для выполнения практических работ по методике обучения биологии.
4. Законспектировать печатные источники по указанию преподавателя.
5. Выполнить практическое задание.
6. Проверить уровень знаний через контрольные вопросы.

### **Содержание самостоятельной работы студентов по темам**

#### ***Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта***



Задание: проработать материалы лекции и дополнительные источники.

Подготовиться к практической работе.

В тетради для самостоятельных занятий подготовить материалы по следующим вопросам.

Отбор материала соответствующей предметной области.

***Тема 2. Ценностные аспекты физической культуры в контексте общекультурной и профессиональной подготовки студентов***

Задание: проработать материалы лекции и дополнительные источники.

Подготовиться к практической работе.

В тетради для самостоятельных занятий подготовить материалы по следующим вопросам.

Отбор материала соответствующей предметной области.

***Тема 3. Физическая культура и спорт как социально ценностные феномены общества***

Задание: проработать материалы лекции и дополнительные источники.

Подготовиться к практической работе.

В тетради для самостоятельных занятий подготовить материалы по следующим вопросам.

Отбор материала соответствующей предметной области.

***Тема 4. Основы здорового образа жизни***

Задание: проработать материалы лекции и дополнительные источники.

Подготовиться к практической работе.

В тетради для самостоятельных занятий подготовить материалы по следующим вопросам.

Отбор материала соответствующей предметной области.

***Тема 5. Принципы, средства и методы физического воспитания***

Задание: проработать материалы лекции и дополнительные источники.

Подготовиться к практической работе.

В тетради для самостоятельных занятий подготовить материалы по следующим вопросам.

Отбор материала соответствующей предметной области.

***Тема 6. Профессиональная направленность физического воспитания студентов***

Задание: проработать материалы лекции и дополнительные источники.

Подготовиться к практической работе.

В тетради для самостоятельных занятий подготовить материалы по следующим вопросам.

Отбор материала соответствующей предметной области.

***Тема 7. Ценности общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания***

Задание: проработать материалы лекции и дополнительные источники.

Подготовиться к практической работе.

В тетради для самостоятельных занятий подготовить материалы по следующим вопросам.

Отбор материала соответствующей предметной области.

***Тема 8. Формирование ценностного отношения и готовности студентов к физическому самовоспитанию***

Задание: проработать материалы лекции и дополнительные источники.

Подготовиться к практической работе.

В тетради для самостоятельных занятий подготовить материалы по следующим вопросам.

Отбор материала соответствующей предметной области, подготовка доклада.

**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. Коромылова, 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 Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

2 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>

3 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>

4 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 (МОДУЛЯ):**

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>

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

Аудитории	Программное обеспечение
<ul style="list-style-type: none"><li>- учебная аудитория для проведения учебных занятий по дисциплине, оснащенная компьютером с выходом в интернет, мультимедиапроектором;</li><li>- помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ГГТУ;</li><li>- специализированная аудитория для проведения лабораторных работ по дисциплине, оснащенная набором реактивов и лабораторного оборудования;</li></ul>	Операционная система Пакет офисных приложений Браузер Firefox, Яндекс

## 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 06 июня \_\_ 2022 года, протокол № \_\_11\_\_

Зав. кафедры физического воспитания



Максименко И.Г.

Приложение №1  
к рабочей программе  
«Физическая культура и спорт»

**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  
2022 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.	Контрольная работа (показатель компетенции «Знание»)	Контрольные работы проводятся с целью определения конечного результата в обучении по данной теме или разделу, позволяют контролировать знания одного и того же материала неоднократно.	Перечень контрольных работ	Оценка «Отлично» - контрольная работа оформлена в строгом соответствии с изложенными требованиями; показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, умение

				<p>глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов.</p> <p>Оценка «Хорошо» - работа оформлена в соответствии с изложенными требованиями; показан достаточный уровень знания изученного материала по заданной теме, умение анализировать проблему и делать выводы; работа выполнена полностью, но имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - при оформлении работы допущены незначительные отклонения от изложенных требований; показаны минимальные знания по основным темам контрольной работы; выполнено не менее половины работы.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - выполнено менее половины работы, допущены ошибки при выполнении заданий.</p>
3	Практические задания (показатель компетенции «Владение»)	техника обучения, предполагающая проектирование решения конкретной задачи.	Перечень практических заданий	Оценка «Отлично» - Студент даёт грамотное описание и интерпретацию ситуации, свободно владея профессионально-понятийным аппаратом; умеет высказывать и обосновывать свои суждения; профессионально прогнозирует и

				<p>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 ошибки.</p>
4	Реферат (показатель компетенции «Умение»)	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретиче-	Тематика рефератов	Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы,



		<p>ского анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>	<p>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.</p> <p>Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т.</p>
--	--	---	---

				<p>д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена. Оценка <i>«Удовлетворительно»</i> -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. Оценка <i>«Неудовлетворительно»</i> - не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, 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><i>«Зачтено»:</i> <b>знание</b> теории вопроса, понятийно-терминологического аппарата дисциплины (состав и содержание понятий, их связей между собой, их систему);</p>

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

### 3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### Текущий контроль

##### Тестовые задания

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

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;

#### Темы рефератов

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.
  2. Учебные и вне учебные формы физического воспитания студентов.
  3. Воздействие на организм человека внешней природной, производственной и социальной среды.
  4. Воздействие физической тренировки на обмен веществ.
  5. Воздействие физической тренировки на сердечно-сосудистую систему.
  6. Воздействие физической тренировки на дыхательную систему.
  7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Дыхательный насос.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.
  9. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
  10. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
  11. Гуморальная и нервная регуляция деятельности организма.
  12. Проблема здоровья человека в современном мире.
  13. Влияние общей культуры студенческой молодежи на образ жизни.
  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.

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. Правовое регулирование в области физической культуры и спорта.
2. Законодательство о физической культуре и спорте.
3. Принципы разработки нормативных актов в сфере физической культуры и спорта.
4. Система нормативных актов о физической культуре и спорте.
5. Физическая культура и её роль в общекультурной подготовке студентов.
6. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физкультурное образование», «спорт».
7. Компоненты профессиональной физической культуры личности.
8. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма.
10. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
13. Биологические ритмы и работоспособность.
14. Физическая культура и спорт как фактор социализации личности.
15. Спорт как средство воспитания личностных качеств.
16. Характеристика понятия «спорт». Роль спорта в системе физического воспитания.
17. Физическая подготовка спортсмена.
18. Физическая культура и развитие личности.
19. Ценности физической культуры.
20. Компоненты мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
21. Здоровый образ жизни. Виды здоровья.
22. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
23. Роль физических упражнений в поддержании здоровья человека.
24. Личная гигиена как важный элемент здорового образа жизни человека.
25. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
26. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки.
27. Профессиональная направленность физического воспитания будущего учителя.
28. Методические принципы физического воспитания.



29. Средства, методы и этапы физического воспитания.
30. Профессиональная направленность подготовки провизора как социальная категория.
31. Роль профессиональной направленности физического воспитания будущего провизора.
32. Развитие физических качеств организма.
33. Общая физическая подготовка.
34. Воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
35. Виды готовности студентов к физическому самовоспитанию.

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

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Типовое контрольное задание
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