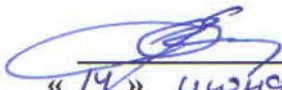


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 28.11.2022 10:34:59  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460c35a76d1868d7c25

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

  
«14» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
Массовый спорт**

**Направление подготовки  
40.03.01. ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

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

**Квалификация выпускника  
бакалавр**

**Форма обучения  
Очная, очно-заочное**

**Орехово-Зуево  
2022 г.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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)

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).

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** Цель дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Массовый спорт» состоит в формировании знаний, умений и навыков в области физической культуры, которые позволят достигнуть оптимального уровня физической подготовленности с помощью технологий физической культуры и массового спорта.

### 2.2 Задачи дисциплины:

- научить использовать технологии массового спорта для повышения уровня физической подготовленности;
- научить использовать физкультурно-спортивные технологии для ведения здорового образа жизни;
- использовать физкультурно-спортивные технологии для диагностики уровня физической подготовленности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:   | Коды формируемых компетенций |
|--|------------------------------|
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7                         |

### Индикаторы достижения компетенций

| Код и наименование универсальной компетенции | Наименование индикатора достижения универсальной компетенции  |
|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать                  | УК-7.1 <b>Знает:</b> основные приемы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социаль- |

|  |  |
|--|--|
| должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ной и профессиональной деятельности, нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма;<br>УК-7.2 <b>Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки;<br>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.В.ДВ.01.02 «Массовый спорт» относится к вариативной части, дисциплина по выбору формируемая участниками образовательных отношений.

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

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

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

#### Очная форма обучения

В соответствии с учебным планом объем дисциплины (модуля) составляет 328 часов

| №     | Форма обучения | Се-местр | Общая трудо-емкость |          | В том числе <b>контакт-ная работа</b> с преподавателем |                   |                    | Сам. рабо-та | Промежуточ-ная аттестация с указанием семестров |
|-------|----------------|----------|---------------------|----------|--|-------------------|--------------------|--------------|---|
|       |                |          | в з.е.              | в ча-сах | Лек-ции  | Лабо-рат. за-нят. | Прак-тич. за-нятия |              |   |
| 1     | Очная          | 1        |                     | 54       |  |                   | 27                 | 27           | зачет   |
| 2     | Очная          | 2        |                     | 54       |  |                   | 27                 | 27           | зачет   |
| 3     | Очная          | 3        |                     | 54       |  |                   | 27                 | 27           | зачет   |
| 4     | Очная          | 4        |                     | 54       |  |                   | 27                 | 27           | зачет   |
| 5     | Очная          | 5        |                     | 54       |  |                   | 27                 | 27           | зачет   |
| 6     | Очная          | 6        |                     | 58       |  |                   | 29                 | 29           | зачет   |
| ИТОГО |                |          |                     | 328      |  |                   | 164                | 164          |   |

#### Очно-заочная форма обучения

|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Общая трудоемкость 328 часов |                                       |
| Всего                        | Трудоемкость в 1,2 семестре 328 часов |

|     |                                |                     |                                  |                               |
|-----|--------------------------------|---------------------|----------------------------------|-------------------------------|
|     | Контактная (аудиторная) работа |                     | Самостоя-<br>тельная ра-<br>бота | Промежуточ-<br>ная аттестация |
|     | Лекции                         | Практическая работа |                                  |                               |
| 328 | 12                             |                     | 316                              | Зачет                         |

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

Очная форма обучения

| №  | Раздел/тема   | Семестр  | Все-<br>го<br>ча-<br>сов | Виды учебных занятий        |           |           |                                       |
|----|---|----------|--------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|---------------------------------------|
|    |   |          |                          | Контактная работа<br>(ауд.) |           | СР        | Проме-<br>жуточная<br>аттеста-<br>ция |
|    |   |          |                          | Лекции                      | ПЗ        |           |                                       |
|    | <b>Модуль 1.</b>  | <b>1</b> | <b>54</b>                | -                           | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>зачет</b>                          |
| 1  | Тема 1. Легкая атлети-<br>ка. Часть 1.                      | 1        | 20                       |                             | 10        | 10        |                                       |
| 2  | Тема 2. Гимнастика.<br>Часть 1.                             | 1        | 20                       |                             | 10        | 10        |                                       |
| 3  | Тема 3. Российские<br>национальные виды<br>спорта. Часть 1. | 1        | 14                       |                             | 7         | 7         |                                       |
|    | <b>ИТОГО в<br/>__1__ семестре</b>                           |          | <b>54</b>                |                             | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>зачет</b>                          |
|    | <b>Модуль 2.</b>  | <b>2</b> | <b>54</b>                | -                           | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>зачет</b>                          |
| 4  | Тема 1. Лыжный<br>спорт. Часть 1.                           | 2        | 16                       | -                           | 8         | 8         |                                       |
| 5  | Тема 2. Волейбол.<br>Часть 1.                               | 2        | 16                       | -                           | 8         | 8         |                                       |
| 6  | Тема 3. Российские<br>национальные виды<br>спорта. Часть 2. | 2        | 12                       | -                           | 6         | 6         |                                       |
| 7  | Тема 4. Легкая атлети-<br>ка. Часть 2.                      | 2        | 10                       | -                           | 5         | 5         |                                       |
|    | <b>ИТОГО<br/>во 2 семестре</b>                              |          | <b>54</b>                |                             | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>зачет</b>                          |
|    | <b>Модуль 3.</b>  | <b>3</b> | <b>54</b>                |                             | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>зачет</b>                          |
| 8  | Тема 1. Легкая атлети-<br>ка. Часть 3.                      | 3        | 16                       |                             | 8         | 8         |                                       |
| 9  | Тема 2. Спортивные<br>игры. Часть 1.                        | 3        | 16                       |                             | 8         | 8         |                                       |
| 10 | Тема 3. Гимнастика.<br>Часть 2.                             | 3        | 12                       |                             | 6         | 6         |                                       |
| 11 | Тема 4. Российские<br>национальные виды                     | 3        | 10                       |                             | 5         | 5         |                                       |

|  |   |          |            |  |            |            |              |
|--|---|----------|------------|--|------------|------------|--------------|
|  | спорта. Часть 3.                                      |          |            |  |            |            |              |
|  | <b>ИТОГО в<br/>__3__ семестре</b>                     |          | <b>54</b>  |  | <b>27</b>  | <b>27</b>  | <b>зачет</b> |
|  | <b>Модуль 4.</b>                                      | <b>4</b> | <b>54</b>  |  | <b>27</b>  | <b>27</b>  | <b>зачет</b> |
|  | Тема 1. Лыжный спорт. Часть 2.                        | 4        | 14         |  | 7          | 7          |              |
|  | Тема 2. Футбол. Часть 1.                              | 4        | 16         |  | 8          | 8          |              |
|  | Тема 3. Легкая атлетика. Часть 4.                     | 4        | 14         |  | 7          | 7          |              |
|  | Тема 4. Российские национальные виды спорта. Часть 4. | 4        | 10         |  | 5          | 5          |              |
|  | <b>ИТОГО в<br/>__4__ семестре</b>                     |          | <b>54</b>  |  | <b>27</b>  | <b>27</b>  | <b>зачет</b> |
|  | <b>Модуль 5.</b>                                      | <b>5</b> | <b>54</b>  |  | <b>27</b>  | <b>27</b>  | <b>зачет</b> |
|  | Тема 1. Легкая атлетика. Часть 5.                     | 5        | 20         |  | 10         | 10         |              |
|  | Тема 2. Подвижные игры. Часть 1.                      | 5        | 20         |  | 10         | 10         |              |
|  | Тема 3. Волейбол. Часть 2.                            | 5        | 14         |  | 7          | 7          |              |
|  | <b>Итого в _5__<br/>Семестре</b>                      |          | <b>54</b>  |  | <b>27</b>  | <b>27</b>  | <b>зачет</b> |
|  | <b>Модуль 6.</b>                                      | <b>6</b> | <b>58</b>  |  | <b>29</b>  | <b>29</b>  |              |
|  | Тема 1. Легкая атлетика. Часть 6.                     | 6        | 20         |  | 10         | 10         |              |
|  | Тема 2. Подвижные игры. Часть 2.                      | 6        | 20         |  | 10         | 10         |              |
|  | Тема 3. Волейбол. Часть 3.                            | 6        | 18         |  | 9          | 9          |              |
|  | <b>Итого в _6__<br/>Семестре</b>                      |          | <b>58</b>  |  | <b>29</b>  | <b>29</b>  | <b>зачет</b> |
|  | <b>ВСЕГО за учебный курс</b>                          |          | <b>328</b> |  | <b>164</b> | <b>164</b> |              |

Очно-заочная форма

| №  | Раздел/тема                                  | Семестр | Всего часов | Виды учебных занятий     |    |
|----|--|---------|-------------|--------------------------|----|
|    |  |         |             | Контактная работа (ауд.) | СР |
|    |  |         |             | Лекции                   |    |
| 1. | Тема 1. Российские национальные виды спорта. | 1       | 52          | 2                        | 50 |
| 2. | Тема 2. Спортивные игры                      | 1       | 56          | 2                        | 54 |
| 3. | Тема 3. Лыжный                               | 1       | 56          | 2                        | 54 |

|    |                                  |   |    |   |       |
|----|----------------------------------|---|----|---|-------|
|    | спорт                            |   |    |   |       |
| 4. | Тема 4. Подвижные игры           | 2 | 54 | 2 | 50    |
|    | Тема 5. Легкая атлетика          | 2 | 56 | 2 | 54    |
|    | Тема 6. Гимнастика               | 2 | 56 | 2 | 54    |
|    | Промежуточная аттестация - зачет |   |    |   | зачет |

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

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

#### **МОДУЛЬ 1.**

#### **Тема 1. Легкая атлетика** Часть 1.

##### *Содержание*

Классификация видов легкой атлетики. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Изучение техники низкого и высокого старта. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту. Техника бега по пересеченной местности. Развитие физических качеств методами легкой атлетики.

##### **Учебные цели:**

1. Изучить классификацию видов легкой атлетики.
2. Изучить технику бега на короткие и средние дистанции.
3. Изучить специальные беговые упражнения.
4. Изучить технику низкого и высокого старта.
5. Изучить технику бега по прямой.
6. Изучить технику бега по повороту.
7. Изучить технику бега по пересеченной местности.
8. Изучить методику развития физических качеств методами легкой атлетики.

#### **Тема 2. Гимнастика.** Часть 1.

##### *Содержание*

Классификация видов гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Изучение отдельных гимнастических элементов. Круговая тренировка. Развитие гибкости. Развитие силы и скоростно-силовых качеств.

##### **Учебные цели:**

1. Изучить классификацию видов гимнастики.
2. Изучить методику использования общеразвивающих упражнений.
3. Изучить методику использования специальных упражнений.
4. Изучить отдельные гимнастические элементы.
5. Изучить методику использования круговой тренировки.
6. Изучить методику развития гибкости.
7. Изучить методику развития силы и скоростно-силовых качеств.

#### **Тема 3. Российские национальные виды спорта.** Часть 1.

##### *Содержание*

Комплекс «Готов к труду и обороне». Российские национальные игры. Городки. Лапта. Вышибалы. Горелки. Буза. Самбо.

##### **Учебные цели:**

1. Изучить виды, входящие в ГТО.
2. Изучить разновидности русских национальных игр.

3. Изучить правила игры в городки.
4. Изучить правила игры в лапту.
5. Изучить правила игры в вышибалы.
6. Изучить правила игры в горелки.
7. Изучить правила бузы.
8. Изучить правила Самбо.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Тема 1. Лыжный спорт. Часть 1.**

#### *Содержание*

Разновидности лыжных ходов. Изучение классического хода. Попеременный ход. Одношажный ход. Двухшажный ход. Техника передвижения по пересеченной местности.

#### **Учебные цели:**

1. Изучить разновидности лыжных ходов.
2. Изучить классический ход.
3. Изучить попеременный ход.
4. Изучить одношажный ход.
5. Изучить двухшажный ход.
6. Изучить технику передвижения по пересеченной местности.

### **Тема 2. Волейбол. Часть 1.**

#### *Содержание*

Правила игры в волейбол. Разновидности передач. Разновидности подач. Стойки и перемещения по площадке. Игра в защите. Игра в атаке.

#### **Учебные цели:**

1. Изучить правила игры в волейбол.
2. Изучить разновидности передач.
3. Изучить разновидности подач.
4. Изучить стойки и перемещения по площадке.
5. Изучить игру в защите.
6. Изучить игру в атаке.

### **Тема 3. Российские национальные виды спорта. Часть 2.**

#### *Содержание*

ГТО. Прыжок с места толчком двумя ногами. Метание гранаты. Бег на 100 метров. Бег на 2000 и 3000 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Формирование туристических навыков.

#### **Учебные цели:**

1. Изучить содержание ГТО.
2. Изучить технику прыжка с места толчком двумя ногами.
3. Изучить технику метания гранаты.
4. Изучить технику бега на 100 метров.
5. Изучить технику бега на 2000 и 3000 метров.
6. Изучить технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
7. Изучить методику формирования туристических навыков.

### **Тема 4. Легкая атлетика. Часть 2.**

#### *Содержание*

Разновидности прыжковых видов легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Много-скоки. Прыжки в высоту. Спортивная ходьба.

**Учебные цели:**

1. Изучить разновидности прыжковых видов легкой атлетики.
2. Изучить технику выполнения прыжков в длину с места.
3. Изучить технику выполнения многоскоков.
4. Изучить технику прыжков в высоту.
5. Изучить технику спортивной ходьбы.

**МОДУЛЬ 3.****Тема 1. Легкая атлетика. Часть 3.***Содержание*

Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. Выполнение практических нормативов.

**Учебные цели:**

1. Изучить технику метаний.
2. Изучить характеристику легкоатлетических метаний.
3. Изучить виды метаний.
4. Изучить факторы, влияющие на дальность полета снарядов.
5. Изучить исходные положения.
6. Изучить варианты разбега.
7. Изучить технику финального усилия.
8. Изучить технику толкания ядра.
9. Изучить технику метания малого мяча.
10. Изучение техники выполнения практических нормативов.

**Тема 2. Спортивные игры. Часть 1.***Содержание*

Классификация и терминология в спортивных и подвижных играх. Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр.

**Учебные цели:**

1. Изучить классификацию и терминологию в спортивных и подвижных играх.
2. Изучить классификацию техники и тактики спортивной игры.
3. Изучить основные понятия в спортивных играх.
4. Изучить классификацию подвижных игр.
5. Изучить отличие подвижных игр от спортивных игр.

**Тема 3. Гимнастика. Часть 2.***Содержание*

Спортивная гимнастика. Ритмическая гимнастика. Художественная гимнастика. Разновидности упражнения. Развитие физических качеств.

**Учебные цели:**

1. Изучить особенности спортивной гимнастики.
2. Изучить особенности ритмической гимнастики.
3. Изучить особенности художественной гимнастики.
4. Изучить разновидности упражнений.
5. Изучить особенности развития физических качеств.

**Тема 4. Российские национальные виды спорта. Часть 3.***Содержание*



Подвижные игры. ГТО. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие скорости. Развитие координационных способностей.

**Учебные цели:**

1. Изучить особенности подвижных игр.
2. Изучить особенности ГТО.
3. Изучить особенности развития силы.
4. Изучить особенности развития выносливости.
5. Изучить особенности развития скорости.
6. Изучить особенности развития координационных способностей.

**МОДУЛЬ 4.**

**Тема 1. Лыжный спорт.** Часть 2.

*Содержание*

Классический и коньковый ход. Работа палками в коньковом и классическом ходе. Техника перемещения в горку. Техника преодоления спусков. Подбор смазки. Тактика в лыжном спорте.

**Учебные цели:**

1. Изучить особенности классического и конькового хода.
2. Изучить особенности работы палками в коньковом и классическом ходе.
3. Изучить особенности техники перемещения в горку.
4. Изучить особенности техники преодоления спусков.
5. Изучить особенности подбора смазки.
6. Изучить особенности тактики в лыжном спорте.

**Тема 2. Футбол.** Часть 1.

*Содержание*

Правила игры в футбол. Перемещения по полю. Функции различных амплуа. Передачи. Стандартные положения. Удары по воротам. Тактика игры в футбол.

**Учебные цели:**

1. Изучить правила игры в футбол.
2. Изучить перемещения по полю.
3. Изучить функции различных амплуа.
4. Изучить передачи.
5. Изучить стандартные положения.
6. Изучить удары по воротам.
7. Изучить тактику игры в футбол.

**Тема 3. Легкая атлетика.** Часть 4.

*Содержание*

Многоборье. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжковые виды. Метания. Бег на длинные дистанции.

**Учебные цели:**

1. Изучить особенности легкоатлетический многоборий.
2. Изучить особенности эстафетного бега.
3. Изучить особенности технику передачи эстафетной палочки.
4. Изучить особенности прыжковых видов.
5. Изучить особенности метаний.
6. Изучить особенности бега на длинные дистанции.

**Тема 4. Российские национальные виды спорта.** Часть 4.

*Содержание*

ГТО. Подготовка к сдаче силовых нормативов. Подготовка к сдаче норматива по самообороне. Подготовка к сдаче нормативов скоростно-силового характера. Подготовка к сдаче нормативов по гибкости.

**Учебные цели:**

1. Изучить методику подготовки к сдаче силовых нормативов.
2. Изучить методику подготовки к сдаче норматива по самообороне.
3. Изучить методику подготовки к сдаче нормативов скоростно-силового характера.
4. Изучить методику подготовки к сдаче нормативов по гибкости.

## **МОДУЛЬ 5**

### ***Тема 1. Легкая атлетика. Часть 5.***

*Содержание*

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники метаний.

**Учебные цели:**

1. Изучить методику совершенствования техники бега на короткие и средние дистанции.
2. Изучить методику совершенствования прыжка в длину с места.
3. Изучить методику совершенствования техники легкоатлетических метаний.

### ***Тема 2. Подвижные игры. Часть 1.***

*Содержание*

Разновидности подвижных игр. Характеристика различных видов подвижных. Развитие физических качеств посредством подвижных игр.

**Учебные цели:**

1. Изучить разновидности подвижных игр.
2. Изучить характеристику различных видов подвижных игр.
3. Изучить методику развития физических качеств посредством подвижных игр.

### ***Тема 3. Волейбол. Часть 2.***

*Содержание*

Тактические схемы в волейболе. Командная игра. Передачи. Поддачи. Атакующий удар. Игра на блоке.

**Учебные цели:**

1. Изучить тактические схемы в волейболе.
2. Изучить особенности командной игры.
3. Изучить особенности передач.
4. Изучить особенности подач.
5. Изучить особенности атакующего удара.
6. Изучить особенности игры на блоке.

## **МОДУЛЬ 6**

### ***Тема 1. Легкая атлетика. Часть 6.***

*Содержание*

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники метаний.

**Учебные цели:**

4. Изучить методику совершенствования техники бега на короткие и средние дистанции.
5. Изучить методику совершенствования прыжка в длину с места.
6. Изучить методику совершенствования техники легкоатлетических метаний.

## **Тема 2. Подвижные игры. Часть 2.**

### *Содержание*

Разновидности подвижных игр. Характеристика различных видов подвижных игр. Развитие физических качеств посредством подвижных игр.

### **Учебные цели:**

4. Изучить разновидности подвижных игр.
5. Изучить характеристику различных видов подвижных игр.
6. Изучить методику развития физических качеств посредством подвижных игр.

## **Тема 3. Волейбол. Часть 3.**

### *Содержание*

Тактические схемы в волейболе. Командная игра. Передачи. Подачи. Атакующий удар. Игра на блоке.

### **Учебные цели:**

7. Изучить тактические схемы в волейболе.
8. Изучить особенности командной игры.
9. Изучить особенности передач.
10. Изучить особенности подач.
11. Изучить особенности атакующего удара.
12. Изучить особенности игры на блоке.

## **Тематический план очно-заочная форма**

### ***Тема 1. Российские национальные виды спорта.***

#### *Лекция*

Комплекс «Готов к труду и обороне». Российские национальные игры. Городки. Лапта. Вышибалы. Горелки. Буза. Самбо.

### **Тема 2. Спортивные игры.**

#### *Лекция*

Классификация и терминология в спортивных и подвижных играх. Классификация техники и тактики спортивной игры. Основные понятия в спортивных играх. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных игр.

### ***Тема 3. Лыжный спорт.***

#### *Лекция*

Разновидности лыжных ходов. Изучение классического хода. Попеременный ход. Одношажный ход. Двухшажный ход. Техника передвижения по пересеченной местности.

### ***Тема 4. Подвижные игры.***

#### *Лекция*

Разновидности подвижных игр. Характеристика различных видов подвижных игр. Развитие физических качеств посредством подвижных игр.

### ***Тема 5. Легкая атлетика.***

#### *Лекция*

Классификация видов легкой атлетики. Развитие физических качеств методами легкой атлетики. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Разновидности прыжковых видов легкой атлетики. Прыжки в длину у места. Многоскоки. Прыжки в высоту. Спортивная ходьба.

## **Тема 6. Гимнастика.**

### *Лекция*

Классификация видов гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Изучение отдельных гимнастических элементов. Круговая тренировка. Развитие гибкости. Развитие силы и скоростно-силовых качеств. Спортивная гимнастика. Ритмическая гимнастика. Художественная гимнастика. Разновидности упражнения. Развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

Учебно-методическое обеспечение для СРО предназначено для рационального распределения времени студента по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины. Оно составляется на основе сведений о трудоемкости дисциплины, ее содержании и видах работы по ее изучению, а также учебно-методического и информационного обеспечения.

### **Перечень литературы для 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, 2016. - 100 с. - ISBN 978-5-7602-1000-0.

ственный 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>

4 Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1) )

5 Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. - М.: Советский спорт, 2009. - 184 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210516&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210516&sr=1))

6 Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГАФК, 2001. - Ч. 2. - 60 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900>.

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

### ***МОДУЛЬ 1.***

#### **Тема 1. Легкая атлетика Часть 1.**

Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.

#### **Тема 2. Гимнастика. Часть 1.**

Совершенствование техники гимнастических упражнений.

#### **Тема 3. Российские национальные виды спорта. Часть 1.**

Совершенствование техники упражнений, входящих в комплекс ГТО, подготовка к сдаче практических нормативов.

### ***МОДУЛЬ 2***

#### **Тема 1. Лыжный спорт. Часть 1.**

Совершенствование техники лыжных ходов, подготовка к сдаче практических нормативов.

#### **Тема 2. Волейбол. Часть 1.**

Совершенствование техники волейбольных приемов, подготовка к сдаче практических нормативов.

#### **Тема 3. Российские национальные виды спорта. Часть 2.**

Совершенствование техники упражнений, входящих в комплекс ГТО, подготовка к сдаче практических нормативов.

#### **Тема 4. Легкая атлетика. Часть 2.**

Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.

### ***МОДУЛЬ 3.***

#### **Тема 1. Легкая атлетика. Часть 3.**

Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.

**Тема 2. Спортивные игры. Часть 1.**

Совершенствование техники двигательных действий различных спортивных игр.

**Тема 3. Гимнастика. Часть 2.**

Совершенствование техники гимнастических упражнений.

**Тема 4. Российские национальные виды спорта. Часть 3.**

Совершенствование техники упражнений, входящих в комплекс ГТО, подготовка к сдаче практических нормативов.

**МОДУЛЬ 4**

**Тема 1. Лыжный спорт. Часть 2.**

Совершенствование техники лыжных ходов, подготовка к сдаче практических нормативов.

**Тема 2. Футбол. Часть 1.**

Совершенствование техники технических приемов в футболе, подготовка к сдаче практических нормативов.

**Тема 3. Легкая атлетика. Часть 4.**

Совершенствование техники легкоатлетических упражнений, подготовка к сдаче практических нормативов.

**Тема 4. Российские национальные виды спорта. Часть 4.**

Совершенствование техники упражнений, входящих в комплекс ГТО, подготовка к сдаче практических нормативов.

**МОДУЛЬ 5**

**Тема 1. Легкая атлетика. Часть 5.**

Совершенствование техники легкоатлетических упражнений, подготовка к сдаче практических нормативов.

**Тема 2. Подвижные игры. Часть 1.**

Совершенствование техники и тактики подвижных игр, подготовка к сдаче практических нормативов.

**Тема 3. Волейбол. Часть 2.**

Совершенствование техники волейбольных приемов, подготовка к сдаче практических нормативов.

**МОДУЛЬ 6**

**Тема 1. Легкая атлетика. Часть 6.**

Совершенствование техники легкоатлетических упражнений, подготовка к сдаче практических нормативов.

**Тема 2. Подвижные игры. Часть 2.**

Совершенствование техники и тактики подвижных игр, подготовка к сдаче практических нормативов.

**Тема 3. Волейбол. Часть 3.**

Совершенствование техники волейбольных приемов, подготовка к сдаче практических нормативов.

## **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**

7 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>

8 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>

9 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>

10 Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1))

11 Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. - М.: Советский спорт, 2009. - 184 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=210516&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210516&sr=1))

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

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

### Современные профессиональные базы данных:

1. - Департамент физической культуры и спорта города Москва
2. Международный олимпийский комитет <https://www.olympic.org/>
3. Международный паралимпийский комитет <https://paralymp.ru/>
4. Международные спортивные федерации  
<http://www.offsport.ru/olympic/mezhdunarodnye-sportivnye-federatsii.shtml>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.  
<http://lib.sportedu.ru/>
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО <https://www.gto.ru/>
7. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
8. Электронные образовательные ресурсы, разработанные преподавателями и размещенные в ОС MOODLE ГГТУ - <http://dis.ggtu.ru/enrol/index.php?id=2370> ; <http://dis.ggtu.ru/enrol/index.php?id=2072>; <http://dis.ggtu.ru/course/view.php?id=2968#section-0>

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

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: 2. Массовый спорт</p> | <p>Плоскостные спортивные сооружения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастическая площадка</li> <li>2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий             <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Универсальная игровая площадка</li> <li>б) Легко атлетическое ядро</li> <li>в) Комплекс уличных силовых тренажеров</li> <li>г) Гимнастический сектор</li> </ol> </li> </ol> <p>Объемные спортивные сооружения</p> <p>Учебный корпус №2:<br/>Универсальный спортивный зал №2</p> <p>Учебный корпус №3:</p> | <p>- Лыжный инвентарь</p> <p>- Легкоатлетический инвентарь</p> <p>- Гимнастический инвентарь</p> <p>- Инвентарь для спортивных игр</p> <p>- Инвентарь для подвижных игр</p> <p>- Инвентарь тренажерного зала</p> |  |
|--|---|--|--|



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Универсальный спортивный зал №1<br>Тренажерный зал.  |   |   |
|  | <u>Учебный корпус №2</u><br>Ауд.№ 3(а) Инвентарная в спортивном зале №2<br>Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря.  |   |   |
|  | <u>Учебный корпус №3</u><br>Ауд.81(б). Инвентарная в спортивном зале №1,<br>Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря.   |   |   |
|  | <u>Учебный корпус №3</u><br>Ауд.81(а). Лыжная база<br>Помещение для хранения и профилактического обслуживания лыжного инвентаря.   |   |   |
|  | <u>Учебный корпус №3</u><br>Ауд.81(б) Склад<br>Помещение для хранения и профилактического обслуживания уличного инвентаря открытого стадиона широкого профиля  |   |   |
|  | Учебный корпус №3.<br>Информационный многофункциональный центр библиотеки для самостоятельной работы, оборудованный местами для индивидуальной работы студента в сети Internet<br>Помещение для самостоятельной работы | ПК (30 шт.) с подключением к локальной сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет. Необходимая аудиторная мебель. | Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия.<br>Обновление операционной системы до версии Microsoft Windows 10 Professional, лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет.<br>Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016, лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. |

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

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания  
от 26 августа \_\_ 2021 года, протокол № \_\_1\_\_

Зав. кафедры физического воспитания



Максименко И.Г.

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

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

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

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

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

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

### Критерии оценивания

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

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

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

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

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

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

### Текущий контроль

#### Тестовые задания

1. Высокий уровень общих и профессиональных знаний, владение передовыми педагогическими технологиями, уровень квалификации, реализация в учебном процессе целей и задач — это:

- профессионализм обучения
- профессиональный подход
- соответствие стандарту
- педагогический подход

2. Главными предпосылками достижения цели и задач обучения и воспитания учащихся в «Общей физической подготовке» являются:

- опережающее формирование у молодежи мотивационно-ценностного отношения к физической культуре
- потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
- установка на здоровый образ жизни и физическое совершенствование
- отсутствие стабильной двигательной активности

3. Главными предпосылками достижения цели и задач «Общей физической подготовки» являются:

- подготовка выпускников образовательных учреждений, обладающих высокими практическими навыками и знаниями основ физической культуры
- способность противостоять физическому и психическому утомлению в процессе учебной и профессиональной деятельности без снижения работоспособности
- умение планировать и проводить самостоятельную физическую тренировку
- знание о необходимости постоянных занятий двигательной активностью

4. Готовность к определенной активности, зависящая от наличия потребности, активной возможности ее удовлетворения, — это:



- установка личности
- желание
- необходимость
- потребность

5. Движения и действия, используемые в целях улучшения и совершенствования физического состояния студентов, используемые на занятиях физической культурой — это:

- физические упражнения
- спортивные игры
- подвижные игры
- тренажеры

6. Деятельность, в которой педагог выступает как субъект совместной работы с учащимися в целях создания условий для их духовно-нравственного и физического развития на благо общества и самого обучаемого, — это:

- воспитательная деятельность
- обучающая деятельность
- коррекционная деятельность
- познавательная деятельность

7. Занятия по физической культуре могут иметь следующую направленность:

- корректирующую
- общеподготовительную
- оздоровительно-гигиеническую
- оздоровительно-профилактическую
- профессионально-прикладную
- спортивную
- учебную

8. Из перечисленного: 1) общая педагогика; 2) возрастная педагогика; 3) история педагогики; 4) коррекционная (специальная) педагогика; 5) прикладная педагогика: военная; физической культуры и спорта; семейная, профессиональная, суггестивная — это:

- отрасли педагогики
- разделы педагогической науки
- классификация педагогики с точки зрения психологии
- перечень тем для докладов

9. Индивидуальные психологические особенности, которые отличают людей друг от друга: темперамент, характер, способности, потребности и мотивы, называются:

- свойствами личности
- индивидуальностью
- психологической характеристикой человека
- чертами человека

10. Использование преподавателем личностных качеств в осуществлении педагогического процесса педагогическая техника — умение говорить и слушать, использовать логические приемы, эмпатию, вовлеченность в процессе общения с обучающимися — это педагогическая(-ий, -ое):

- техника
- стратегия
- алгоритм

- подход

11. Исторически обусловленный тип практики физического обучения и воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, — это:

- система физической культуры
- физическая культура и спорт
- система физической подготовки
- общая физическая подготовка

12. К образовательным целям физического развития учащихся относятся:

- длительное сохранение высокого уровня общей и профессиональной работоспособности
- оптимальный уровень развития физических качеств, присущих человеку
- совершенствование телосложения и оптимальное развитие физиологических функций организма
- сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма

13. К основным формам организации учебного процесса по физической культуре относятся:

- обще-подготовительные
- оздоровительно-гигиенические
- оздоровительно-профилактические
- профессионально-прикладные
- спортивные
- учебно-корректирующие учебные занятия
- учебные

14. К специфическим методам физической культуры относятся:

- использование упражнений в игровой форме
- методы строго регламентированного упражнения
- соревновательный метод

15. К числу потенциальных возможностей досуговых программ в области физической культуры относятся установки на:

- направленность на достижение спортивных успехов
- осознание принадлежности к социально-исторической общности
- самосовершенствование
- соблюдение нравственных общечеловеческих ценностей
- социальную активность

16. Коммуникативная функция речи, которой преподаватель пользуется в ходе общения со студентами, делится на:

- волеизъявление
- выразительную
- информационную

17. Личность, группа, коллектив сознательно осуществляющие цели воспитания (самовоспитания), — это:

- субъект воспитания
- объект воспитания
- цель воспитания

- задача воспитания

18. Личность, группа, коллектив, на который направлено воспитательное воздействие, — это:

- субъект воспитания
- объект воспитания
- цель воспитания
- задача воспитания

19. Метод \_\_\_\_\_ применяется на начальных этапах обучения и предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

- расчленено-конструктивный
- сопряженного воздействия
- стандартно-интервальный
- стандартно-непрерывный

20. Метод \_\_\_\_\_ применяется, в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.

- расчленено-конструктивный
- сопряженного воздействия
- стандартно-интервальный
- стандартно-непрерывный

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

#### Темы рефератов

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

15. Рациональное питание студентов.
16. Оптимальная двигательная активность студентов.
17. Отказ от вредных привычек –важнейшее слагаемое ЗОЖ.
18. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
19. Средства и методы укрепления психического здоровья.
20. Критерии эффективности ЗОЖ.
21. Комплексы ЛФК по заболеваниям.
22. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.
23. Методические принципы спортивной тренировки.
24. Формирование двигательного умения и навыка, их значения для профессиональной и спортивной деятельности.
25. Средства и методы воспитания психофизических качеств.
26. Структура учебно-тренировочного занятия.
27. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС
28. Разделы спортивной подготовки
29. Общая и специальная физическая подготовка.
30. Психологическая подготовка и ее роль в жизни студентов
31. Планирование учебно-тренировочных занятий и спортивной тренировки.
32. Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность.
33. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений и избранными видами спорта.
34. Энергозатраты при различных видах двигательной активности.
35. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий.
36. Самоконтроль при различных занятиях двигательной активностью.
37. Оценка физического развития, функционального состояния организма студента.
38. Функциональные пробы.
39. Оценка физической подготовленности студентов.
40. Реабилитация и ее виды.
41. Педагогические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
42. Психологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
43. Медико-биологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
44. Профессионально-прикладная физическая культура.
45. Профессиограммы как необходимое условие профессионально-прикладной физической подготовки.
46. Профессионально важные физические качества инженера-строителя.
47. Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя.

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

#### Перечень практических заданий

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
27. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
28. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
29. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
30. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
31. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
32. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
33. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
34. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
35. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
36. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
37. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
38. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
39. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
40. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

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

### **Промежуточная аттестация**

#### **Вопросы к зачету**

1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.
2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).
5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.
6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.
7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.
8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.
9. Образ жизни и здоровье.
10. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска.
11. Влияние образа жизни на здоровье.
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.
13. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек.
14. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ.
15. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке.
16. Модель мотивации здорового образа жизни.
17. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность.
18. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ.
19. Двигательная деятельность человека.
20. Семейная гармония здоровья.
21. Анатомо-физиологические особенности и формирование двигательного навыка на разных этапах онтогенеза.
22. История развития российских национальных видов спорта.
23. Основные тенденции в развитии национальных видов спорта.
24. Система национальных подвижных игр.

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

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