


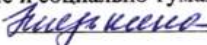


«Дальневосточный филиал Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Всероссийская академия внешней торговли  
Министерства экономического развития Российской Федерации»

## КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

«ОДОБРЕНО»  
НМС «ДВФ ВАВТ  
Минэкономразвития России»  
Протокол № 8 от «15» 05 2025 г.  
Председатель НМС  
 Беляк С.А.



УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета  
«ДВФ ВАВТ  
Минэкономразвития России»  
Протокол № 8 от «15» 05 2025 г.  
  
УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
«Естественные и социально-гуманитарные науки»  
Протокол № 9 от «29» 06 2025 г.  
Заведующий кафедрой  
«Естественные и социально-гуманитарные науки»  
 Т.А. Князык ина

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

направленность (профиль) «Гражданско-правовой»

*уровень бакалавриата*

*дисциплина обязательной части*

форма обучения (очная, очно-заочная)

г. Петропавловск-Камчатский  
2025

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1011 от 13.08.2020 г., Приказом Минобрнауки РФ от 06 апреля 2021 г. № 245 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» и рабочим учебным планом.

**Составитель:** Зуева Людмила Николаевна – преподаватель кафедры «Естественные и социально-гуманитарные науки» «Дальневосточного филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации».

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Организационно-методический раздел	4
2.	Распределение часов дисциплины по формам и видам работ	5
3.	Структура и содержание теоретической части дисциплины	8
4.	Структура и содержание практической части дисциплины	11
5.	Методические указания по освоению дисциплины	12
6.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	14
7.	Перечень информационных технологий и программного обеспечения	21
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	22
9.	Библиографический список	23
10.	Оценочные средства	25
	<i>10.1.Паспорт оценочных средств</i>	26
	<i>10.2. План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий</i>	26
	<i>10.3.Контрольные вопросы, выносимые на зачет</i>	26
	<i>10.4. Тестовые задания</i>	27
	<i>10.5. Темы рефератов, докладов, эссе</i>	35
	<i>10.6. Критерии оценки знаний</i>	36
11	Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины	41

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана для студентов, обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) «Гражданско-правовой» в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению.

Данная дисциплина является обязательной.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зач. ед. 72 ч. Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (10 ч. для очной формы обучения, 2ч. для очно-заочной формы обучения), практические занятия (26 ч. для очной формы обучения, 4 часа для очно-заочной формы обучения), самостоятельная работа студентов (36 ч. для очной формы обучения, 62 часа для очно-заочной формы обучения).

### **Цель и задачи изучения дисциплины**

**Цель изучения дисциплины:** Целью изучения дисциплины 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.

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **Перечень сформированных компетенций в процессе освоения дисциплины**

Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Этапы формирования компетенции	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать</b>	роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Уметь</b>	обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества;
	УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.  УК-7.4. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<b>Владеть</b>	владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
ОПК-2. Способен применять нормы материального и процессуального права при решении задач профессиональной деятельности	ОПК-2.1. Понимает особенности различных форм реализации права, устанавливает фактические обстоятельства, имеющие юридическое значение. ОПК-2.2. Определяет вид или природу правоотношения и подлежащие применению нормы материального и процессуального права. ОПК-2.3 Принимает юридически значимые решения и оформляет их в точном соответствии с нормами материального и процессуального права.	<b>Знать</b>	стадии применения правовых норм;
		<b>Уметь</b>	выявить нормы права подлежащие применению при определённых фактических обстоятельствах дела;
		<b>владеть</b>	<b>Владеть:</b> навыками анализа различных правовых явлений, юридических фактов, правовых норм и правовых отношений

В рамках изучаемой дисциплины ведется воспитательная работа, направленная на удовлетворение потребностей и интересов обучающегося в соответствии с культурными ценностями, которая способствует формированию личности, способной самостоятельно решать профессиональные задачи и придерживаться активной гражданской позиции в обществе.

Целью воспитательной работы является профессионально-трудовое, гражданско-правовое, государственно-патриотическое, духовно-нравственное и гуманитарно-эстетическое воспитание, в рамках которых осуществляется формирование инструментальных и системных знаний и умений в рамках общекультурных,

общефессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих выпускнику успешно работать в избранной сфере профессиональной деятельности и быть востребованным на рынке труда.

## 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФОРМАМ И ВИДАМ РАБОТ

**Базовые разделы дисциплины и виды учебной работы, рекомендуемые для  
изучения студентам очной формы обучения**

№ п/п	Темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов				Формы текущего контроля успеваемости
		всего	л/з	п/з	с/р	
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	12	2	4	6	реферат, доклад, эссе, тест
2	Социально-биологические основы физической культуры.	12	2	4	6	реферат, доклад, эссе, тест
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	12	2	4	6	реферат, доклад, эссе, тест
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	12	2	4	6	реферат, доклад, эссе, тест
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	11	1	4	6	реферат, доклад, эссе, тест
6	Физическая культура в профессиональной деятельности	13	1	6	6	реферат, доклад, эссе, тест
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>зачет</b>

**Базовые разделы дисциплины и виды учебной работы, рекомендуемые для  
изучения студентам очно- заочной формы обучения**

№ п/п	Темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в з.ед./часах)				Формы текущего контроля успеваемости
		всего	л/з	п/з	с/р	
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	14	2	2	10	реферат, доклад, эссе, тест
2	Социально-биологические основы физической культуры.	14		2	10	реферат, доклад, эссе, тест
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	12			10	реферат, доклад, эссе, тест
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	10			10	реферат, доклад, эссе, тест
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	12			12	реферат, доклад, эссе, тест
6	Физическая культура в профессиональной деятельности	10			10	реферат, доклад, эссе, тест
		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Лекция. Тема1: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

### **Лекция Тема2: Социально-биологические основы физической культуры.**

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **Лекция. Тема 3: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).



**Лекция      Тема 4: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Неблагоприятные стороны умственной деятельности, снижение двигательной активности. Ограничения двигательной активности, изменения сердечной деятельности, возникающее под влиянием напряженного интеллектуального труда. Физиологическое состояние утомления. Умственное переутомление. Устранение и профилактика утомления Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Лекция      Тема 5: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями

различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

### **Лекция. Тема 6: Физическая культура в профессиональной деятельности**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП; организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

## **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Практические задания, в том числе в форме практической подготовки**

**Практическое занятие. Тема1: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.**

Определения физической культуры, спорта, работоспособности. Различие между физкультурой и спортом. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

## **Практическое занятие. Тема 2: Социально-биологические основы физической культуры**

Биологическая система организма. Клетка. Скелет человека. Мышечная ткань. Кровь. Функции крови. Системы: нервная, сердечнососудистая, эндокринная, выделительная, опорнодвигательная, дыхательная, пищеварительная, лимфатическая. Адаптация. Рефлексы. МПК (максимальное потребление кислорода).

## **Практическое занятие. Тема.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровье**

Основы здорового образа жизни. Подходы, виды действий. Гигиена. Профилактика.

## **Практическое занятие. Тема 4: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Двигательная активность. Умственное утомление, переутомление. Повышение работоспособности. Закаливание. Гигиена. Профилактика вредных привычек.

## **Практическое занятие. Тема 5: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Методы тренировок. Методические принципы. Физические качества. ОФП, СФП, спортивная подготовка. Спорт. Зоны интенсивности физической нагрузки. Качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость общая и специальная. Моторная плотность занятия. Мотивация. Диагностика.

## **Практическое занятие. Тема 6: Физическая культура в профессиональной деятельности .**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Методика подбора средств. Профилактика профессиональных заболеваний.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Студенту важно уяснить технологию освоения учебного материала. Данные методические рекомендации позволят понять, как правильно организовать свое учебное время, научиться использовать различные формы обучения для оптимального овладения знаниями по предмету.

Для успешного освоения дисциплины, студент должен посещать все виды аудиторных занятий, вести конспекты занятий; своевременно готовиться к аудиторным занятиям, используя соответствующие методические материалы, учебную и

исследовательскую литературу и собственные конспекты; выполнять предусмотренные учебным планом виды работ, домашние задания на основе соответствующих методических материалов, а при возникновении вопросов обращаться к преподавателю за консультацией.

К числу используемых средств при освоении дисциплины относятся: рефераты, доклады, эссе, тесты.

Одной из наиболее эффективной форм обучения являются практические занятия. Основу работы составляет самостоятельное изучение студентами по заданию преподавателя отдельных вопросов, проблем, тем с последующим оформлением материала в виде доклада, реферата.

Форма практического занятия представляет собой синтез аудиторной и внеаудиторной работы. Студенты в течение учебной недели самостоятельно рассматривают вопросы по теме практического занятия. Аудиторная работа в форме практического занятия предусматривает решение задач, решение проблемной ситуации, выступление студента в качестве основного докладчика по отдельному вопросу в рамках индивидуального творческого занятия (реферата, эссе).

Практические занятия являются действенной формой приобщения студентов к использованию экономических источников и исследовательской литературы на научной основе. Чаще всего используется либо вопросно-ответная форма, либо обсуждение рефератов, работа в малых группах и т.д.

Подготовка к практическим занятиям основана на плане, определенном преподавателем к каждой теме.

Процесс подготовки к практическому занятию включает знакомство с соответствующей темой в учебнике, изучение исследовательской литературы, анализ правовых актов.

При подготовке к практическим занятиям следует вести конспекты, которые представляют собой развернутый план ответа на вопрос, но не исчерпывающий ответ. Таким конспектом, а также нормативным материалом студент вправе пользоваться во время ответа на занятии. В то же время, следует заметить, что студент не должен зачитывать конспект ответа. Он может лишь опираться на него, чтобы не потерять нить рассуждения.

Для ведения конспектов практических занятий следует завести отдельную тетрадь. Преподаватель периодически проверяет качество подготовки к практическим занятиям, собирая конспекты. Если студент пропустил практическое занятие, то он

обязан явиться на консультацию к преподавателю, предъявить свой конспект по пропущенной теме и отчитаться в устной форме.

Цель каждого студента - проявить свои знания во время проведения практических занятий. При этом могут использоваться самые разнообразные формы работы: выступление в качестве основного докладчика, выступление с рефератом, участие в дискуссиях и др. Это придает учебному занятию характер коллективной работы, повышает внимание и интерес студентов.

Выступление на практическом занятии носит, преимущественно, добровольный характер. Студент, желающий ответить на вопрос плана, занимает место за кафедрой и выполняет функцию основного докладчика. Его речь не может прерываться, либо комментироваться. После окончания выступления студенты группы вправе задать докладчику вопросы уточняющего характера, либо обратить внимание на слабо освещенные аспекты темы. При этом преподаватель оценивает «качество» вопросов. Они не должны дублировать озвученный материал, содержать однозначных ответов (да – нет), должны быть корректно сформулированы и соответствовать вопросу плана. Если внимание учебной группы во время выступления основного докладчика рассеяно, то преподаватель предоставляет ему самому право сформулировать ряд вопросов, и адресует их конкретным студентам. При необходимости преподаватель задает вопросы докладчику, либо студентам.

Аспекты, не освещенные основным докладчиком, рассматриваются в качестве дополнений к ответу. После этого группа переходит к рассмотрению следующего вопроса.

Практическое занятие завершается подведением итогов работы. Преподаватель резюмирует рассмотренные аспекты темы, отвечает на вопросы студентов, анализирует работу всей учебной группы и отдельных студентов.

Практические занятия предусматривают не только теоретическую, но и физическую, непосредственно практическую подготовку. Для самопроверки качества усвоения учебного материала предусмотрен ряд задач и тестовых заданий. Студенты самостоятельно могут решать их, тем самым, готовясь к промежуточному (тематическому) и итоговому тестированию.

Если возникают сложности с восприятием учебного материала, студенту следует обратиться к преподавателю. Для индивидуальной работы предусмотрены еженедельные консультационные дни. День недели, время проведения консультаций указаны на стендах вуза по направлениям подготовки.

Наряду с аудиторной работой для студента при изучении дисциплины особое значение имеет самостоятельная работа в соответствии с предусмотренным учебным планом распределением времени. Методические рекомендации по осуществлению самостоятельной работы представлены в разделе «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся».

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа студентов проводится в виде самостоятельной подготовки во внеурочное время путем работы с рекомендуемой литературой, нормативными актами, периодикой. Самостоятельная работа студентов проводится в виде самостоятельной подготовки во внеурочное время путем работы с рекомендуемой литературой, нормативными актами, периодикой.

Самостоятельная работа студентов очной/заочной формы обучения предполагает подготовку теоретического материала для опроса на практических занятиях и вопросов для самостоятельного изучения, решение тестов и др.

### *Методические рекомендации по написанию рефератов, докладов*

Реферат (от lat. «докладывать», «сообщать») представляет собой письменный доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников, а также собственные выводы по основным вопросам данной темы. Реферат является первой ступенью на пути освоения навыков проведения научно-исследовательской работы. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Написание реферата не является обязательной работой обучающегося и практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда.

Целями написания реферата, доклада являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;

- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата, доклада являются:

- обучение студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых обучающийся пишет свой реферат;
- обучение студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовка студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помощь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или выпускной квалификационной работы;
- выработка навыков изложения причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Процесс написания реферата, доклада включает:

- выбор темы;
- составление плана;
- подбор источников и их изучение;
- написание текста работы и ее оформление.

Тему реферата студент выбирает самостоятельно, опираясь на предлагаемую тематику. В работе на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция обучающегося с изложением соответствующих аргументов.

Работу над рефератом, докладом следует начинать с общего ознакомления с темой (прочтение соответствующего раздела учебника, учебного пособия и других источников). Однако перечень источников не должен связывать инициативу обучающегося. Он может использовать научную литературу, подобранную самостоятельно. Особенно внимательно необходимо следить за новой литературой по избранной проблематике, в том числе за журнальными статьями. Кроме того, не лишним будет ознакомиться с рефератами предшественников по аналогичной или похожей теме, где можно почерпнуть некоторые идеи (при этом обязательно сделать сноску в тексте работы), а также принять во внимание правила оформления реферата, доклада. В процессе изучения литературы рекомендуется делать выписки, постепенно группируя и

накапливая теоретический и практический материал. План реферата, доклада должен быть составлен таким образом, чтобы он раскрывал тему работы.

Структурными элементами реферата, доклада являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения.

Во «введении» необходимо рассмотреть актуальность темы с точки зрения современной науки, нынешнего состояния общества и культуры. Следует указать место обозначенной проблемы среди других, как частных, так и более общих, а также избранное Вами направление ее рассмотрения.

Введение оканчивается формулированием цели и задач исследования. Цель реферата может заключаться в том, чтобы обобщить или сравнить различные подходы к рассмотрению проблемы, выявить наименее или наиболее изученные ее стороны, показать основной смысл исследовательского направления, наметить пути его дальнейшего развития. Задачи (их может быть несколько) отражают более детальное рассмотрение цели. В качестве задач могут выступать: анализ литературы по избранной теме, сравнение различных подходов к решению проблемы, исторический обзор, описание основных понятий исследования и т.д.

«Основная часть» посвящена самому исследованию. В ней, в соответствии с поставленными задачами, раскрывается тема работы. Здесь нужно проследить пути решения поставленной проблемы. Это делается с помощью цитирования и пересказа текста используемых вами литературных источников. Собственные слова, как правило, здесь нужны для смысловых связок и для высказывания своего отношения к позиции автора.

При подготовке реферата, доклада важно научиться выделять главное в текстах первоисточников, с которыми Вы работаете. Прежде всего, надо «понять» название монографии или статьи, потому что именно в нем, как правило, концентрируется основная идея автора. Затем посмотреть оглавление и предметный указатель (чтобы понять, есть ли в книге то, что вам нужно). Потом следует найти те части текста, которые содержат ключевые положения изучаемой научной проблемы, причем изложить не только выводы авторов, но и те исследования, которые к ним привели.

Для написания основной части требуется особенно тщательно выделять из прочитанных научных текстов главные положения, относящиеся к проблеме, а затем кратко, логично и литературно грамотно их излагать. С этой целью полезно идти от общего к частному: название и ключевые понятия теории, ее автор, когда была предложена и почему, к каким результатам привела, кем и как критиковалась, кто



дополнял и развивал ее, каково современное состояние проблемы, мнение автора по этой проблеме.

Основная часть может представлять собой цельный текст, а может состоять из нескольких параграфов, начинающихся пронумерованным подзаголовками. Для иллюстрации основного содержания можно использовать рисунки, схемы, графики, таблицы, диаграммы и прочие наглядные материалы.

Выводы завершают основную часть. В них кратко излагаются основные результаты работы по пунктам, соответствующим задачам исследования и отражается мнение автора о результатах сравнения и/или обобщения точек зрения различных ученых. В выводах должно быть показано, что цель исследования достигнута.

«Заключение» представляет собой общий итог работы с кратким перечислением выполненных автором этапов исследования. Здесь же можно отметить пути дальнейшего исследования, возможности практического применения полученных результатов и т.д.

Изложение материала должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо избегать непривычных или двусмысленных понятий и категорий, сложных грамматических оборотов. Термины, отдельные слова и словосочетания допускается заменять принятыми текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуются включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрыть основное содержание проблемы и сокращают объем работы.

Оформление реферата, доклада.

Объем реферата, доклада обычно содержит  $18 \pm 3$  страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата, доклада - титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.

Наименование	Формат
Формат бумаги	A4
Шрифт	Times New Roman, размер (кегель) 14
Междустрочный интервал	1,5
Поля: слева/справа/сверху/снизу	3/1,5/2/2
Сноски (шрифт)	Times New Roman, размер 10
Номер страницы	

Реферат, доклад студент может иллюстрировать презентацией. При составлении презентации необходимо учитывать следующие требования.

Для подготовки презентации рекомендуется использование программы Microsoft PowerPoint. Сформулировать цель презентации, определиться с форматом, выстроить логическую цепочку, определиться с картинками иллюстраций, диаграммам

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Качественное освоение учебного материала невозможно без освоения соответствующего понятийного аппарата, с этой целью студенты могут воспользоваться глоссарием, включающим термины и понятия. Термин – это слово, или сочетание слов, являющееся точным обозначением определенного понятия какой-либо специальной области науки. Понятие – мысль о предметах и явлениях действительности, отображающая их общие и существенные признаки, связи и отношения.

#### *Методические рекомендации по написанию эссе.*

Требования к содержанию эссе. Эссе пишется на одно из ниже предложенных научных изысканий того или иного автора, но предварительно тематика обязательно согласовывается с преподавателем. Перед тем как перейти к написанию эссе нужно получить то научное произведение, на которое собираетесь в дальнейшем написать эссе, и внимательно прочитать его (рекомендуется использовать библиотечный фонд «ДВФ ВАВТ», а также интернет ресурсы, справочно-правовую систему «Консультант Плюс»

раздел классика правового наследия и другие источники). После чего необходимо изложить краткое содержание прочитанного Вами научного произведения, и Ваше собственное мнение на рассматриваемый научный труд того или иного автора. При этом в эссе указываются как достоинства, так и недостатки анализируемого произведения, и его вклад в отечественную и зарубежную науку.

Эссе должно быть оформлено и содержать: титульный лист и основную часть (непосредственно содержание эссе). Объем эссе должен составлять примерно 7-15 листов машинописного текста (шрифт Times New Roman, шрифт 14, интервал 1,5).

### План-график выполнения самостоятельной работы для студентов

№ п/п	Учебно-образовательные единицы дисциплины	Трудо- емкость СРС, часы	Виды самостояте льной работы студентов		
				очная	Очно- заочная
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	6/10	реферат	2	3
			доклад	1	2
			эссе	1	2
			тест	2	3
2	Социально-биологические основы физической культуры	6/10	реферат	2	3
			доклад	1	2
			эссе	1	2
			тест	2	3
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6/10	реферат	2	3
			доклад	1	2
			эссе	1	2
			тест	2	3
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6/10	реферат	2	3
			доклад	1	2
			эссе	1	2
			тест	2	3
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического - воспитания. Спорт и индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6/12	реферат	2	5
			доклад	1	2
			эссе	1	2
			тест	2	3
6	Физическая культура в профессиональной деятельности	6/12	реферат	2	3
			доклад	1	2
			эссе	1	2
			тест	1	2

			Подготовка к зачету	1	1
--	--	--	------------------------	---	---

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины с учетом их состояния здоровья.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумеваются две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<i>для лиц с нарушениями зрения:</i>	<i>для лиц с нарушениями слуха:</i>	<i>для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i>
– в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа, – в форме аудиофайла.	– в печатной форме, – в форме электронного документа.	– в печатной форме, – в форме электронного документа, – в форме аудиофайла.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

В учебном процессе используются лицензионные версии программных продуктов, обеспечивающие повышение качества проведения занятий на основе использования современной компьютерной техники: операционная система Windows XP, 7,0, 8.1; пакет программ Microsoft Office 2013; антивирусное программное обеспечение eset ENDPOINT ANTIVIRUS.

В случае возникновения (возобновления) сложной эпидемиологической обстановкой в регионе, вызванной пандемией коронавируса COVID-19 или иными неблагоприятными условиями, учебный процесс проводится в дистанционной форме с применением ДОТ посредством платформы для проведения аудио и видеоконференций

Zoom в режиме двусторонней видеоконференции, где обучающийся и преподаватель имеют возможность видеть и слышать друг друга, согласно следующей процедуре:

- профессорско-преподавательский состав осуществляет занятия с обучающимися, текущую и промежуточную аттестацию с применением ДОТ, включая обучение с использованием современных информационных и телекоммуникационных систем, методическое, технологическое и организационное обеспечение учебного процесса; оказывает обучающимся индивидуальные консультации с применением информационных и телекоммуникационных технологий посредством: электронной почты; онлайн консультации с использованием телекоммуникационных технологий (программа Zoom); консультации с использованием электронной информационно-образовательной среды (чат, вебинар), консультации в форумах учебных дисциплин электронной системы дистанционного обучения;
- каждый обучающийся имеет свободный доступ ко всем сервисам ЭИОС, который персонализирован (под единой учетной записью) и имеет единую точку входа;
- лицо, ответственное за техническое сопровождение учебного процесса, осуществляет подключение к вебинарной комнате преподавателя, для обеспечения участия обучающихся, в изучении учебных дисциплин.

#### Перечень программного обеспечения программы

Наименование программного обеспечения	Назначение и тип лицензии программного обеспечения
Linux.	Интегрированный пакет прикладных программ. Лицензионная версия
Openoffice	Интегрированный пакет прикладных программ. Свободно распространяемый
ИПС «КонсультантПлюс» URL: <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	Информационно-поисковая система, позволяющая работать с нормативно-правовыми актами, учебной и научной литературой. Лицензионная версия
Знаниум URL: <a href="http://search.znanium.com">search.znanium.com</a>	Электронная библиотечная система. Лицензионная версия
Научная электронная библиотека <a href="http://www.e-library.ru">www.e-library.ru</a>	Российская научная электронная библиотека. Свободный доступ

### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения подготовки студента по направлению 40.03.01 - «Юриспруденция», в «Дальневосточном филиале Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации»» создана необходимая материально-техническая база. Спортивное

оборудование, спортивные учебные материалы являются частью материально-технического обеспечения дисциплины.

Освоение дисциплины осуществляется в учебных аудиториях № 102 «Спортивный зал № 1» и № 103 «Спортивный зал № 2». Для самостоятельной работы обучающихся могут быть использованы учебные аудитории № 415 («Научно-исследовательская лаборатория»), № 202 («Типография»), № 206 («Компьютерный класс»).

Аудитории библиотеки 207, 209 оборудованные 5 рабочими станциями с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду организации, и комплектом учебной мебели на 35 посадочных мест.

В соответствии с содержанием теоретической и практической части курса используется научная литература, электронные ресурсы, техническое оборудование (офисная техника, компьютеры) ДВФ ВВАТ и тех организаций и учреждений, где студенты проходят исследования и производственную практику.

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с применением специального оборудования:

- а) для лиц с нарушением слуха (акустический усилитель и колонки, мультимедийный проектор);
- б) для лиц с нарушением зрения (мультимедийный проектор (использование презентаций с укрупненным текстом);
- в) для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (персональные мобильные компьютеры-нетбуки).

При необходимости используется Каб. № 107 – «Кабинет для лиц с ОВЗ».

## **9. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

Основная литература:

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНОЙ СИСТЕМЫ (ЭБС)

адрес: [www. znaniium.com](http://www.znaniium.com)

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1070927>

Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1020559>

**Дополнительная литература**  
**ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНОЙ СИСТЕМЫ (ЭБС)**

адрес: [www.znaniy.com](http://www.znaniy.com)

Барчуков Игорь Сергеевич Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: Режим доступа: <https://znaniy.com/catalog/document?id=341538>

Имеется в наличии в электронных библиотечных системах в виде электронного документа для освоения дисциплины инвалидами или лицами с ограниченными возможностями здоровья.

**Профессиональные базы данных и информационные поисковые системы,  
интернет-ресурсы свободного доступа**

1. <http://pravo.gov.ru/> - Официальный интернет-портал правовой информации:
2. <https://www.dissercat.com/> - Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов
3. <https://kamgov.ru/> - Официальный сайт Камчатского края:
  - <https://www.kamgov.ru/gov-entity/iogv> - исполнительные органы;
4. Официальный сайт правительства Камчатского края: <https://www.kamgov.ru/gov-entity/iogv>.
5. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
6. Министерство спорта Камчатского края <https://kamgov.ru/minsport>
  - положения [https://www.kamgov.ru/minsport/general\\_information/status/izmenenia-v-polozenie-spartakiady-molodezi-kamcatskogo-kraa-po-boksu-5415](https://www.kamgov.ru/minsport/general_information/status/izmenenia-v-polozenie-spartakiady-molodezi-kamcatskogo-kraa-po-boksu-5415)
  - концепция подготовки спортивного резерва в Камчатском крае до 2025 года <https://www.kamgov.ru/minsport/koncepcia-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-kamcatskom-krae-do-2025-goda/koncepcia-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-kamcatskom-krae-do-2025-goda>
7. История Олимпийских игр <https://www.olympichistory.info/>
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <https://www.infosport.ru/>
9. Спорт и право <http://sportfiction.ru/papers/sport-i-pravo/>

10. Теория и практика физической культуры <http://teoriya.ru/ru>





«Дальневосточный филиал Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Всероссийская академия внешней торговли  
Министерства экономического развития Российской Федерации»

---

## **КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ**

### **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

направленность (профиль) «Гражданско-правовой»

*уровень бакалавриата*

*дисциплина обязательной части*

форма обучения (очная, очно-заочная)

**г. Петропавловск-Камчатский**

**2025**

## 10.1 ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
1,2	УК-7, опк-2	Реферат, доклад, эссе, тест, устный ответ, контрольные вопросы, выносимые на зачет

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

№ п/п	Категории студентов	Виды оценочных средств	Форма контроля и оценки результатов обучения
1	С нарушением слуха	письменные работы, вопросы к зачету, реферат, тест, доклад в презентации, эссе,	Преимущественно письменная проверка
2	С нарушением зрения	устный опрос, с контрольные вопросы, выносимые на зачет	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
3	С нарушением опорно-двигательного аппарата	Реферат, доклад, эссе, тест, контрольные вопросы, выносимые на зачет	Организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, письменная проверка

## 10.2 План – график проведения контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине «Физическая культура»

Название оценочного мероприятия	Вид оценочного средства	Объект контроля	Срок (сем/ курс.) Очное/очно-заочное
Входной контроль	устный ответ	Уровень знаний	6/6
Текущий контроль	реферат, доклад, эссе, устный опрос, тестирование, контрольные вопросы, выносимые на зачет	Качество освоения материала, соблюдение требований, освоение компетенций	6/6
Итоговый контроль	Вопросы к зачету	Ответы на вопросы	6/6

## 10.3 Контрольные вопросы, выносимые на зачет

1. Физическая культура. Ценности физической культуры
2. Спорт
3. Основные компоненты физической культуры.
4. Физическая культура личности
5. Физическое совершенство
6. Психофизическая подготовка.
7. Физическая подготовленность.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организационно-правовые основы физической культуры.
10. Социально-биологические основы физической культуры.
11. Саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
12. Физиологические функции организма.
13. Функциональная система.
14. Двигательные умения и навыки.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
17. Здоровый образ жизни студента.
18. Влияние окружающей среды на здоровье.
19. Самооценка собственного здоровья.
20. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
21. Личная гигиена и закаливание, суть, средства.
22. Профилактика вредных привычек. Курение, алкоголь
23. Культура межличностных отношений.
24. Психофизическая регуляция организма.
25. Необходимость активности личности в приобщении к ЗОЖ.

#### ***10.4. Тестовые задания***

1. Физическая культура представляет собой...
  - 1) учебный предмет в школе;
  - 2) выполнение упражнений;
  - 3) процесс совершенствования возможностей человека
  - 4) часть человеческой культуры.

2. Отличительным признаком физической культуры является...
  - 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
  - 2) физическое совершенство;
  - 3) выполнение физических упражнений;
  - 4) занятия в форме уроков.
  
3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...
  - 1) развития резервных возможностей организма человека
  - 2) физической подготовленности человека к жизни;
  - 3) сохранения и восстановление здоровья;
  - 4) подготовку к профессиональной деятельности.
  
4. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...
  - 1) развитие физических качеств людей;
  - 2) поддержание высокой работоспособности людей;
  - 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
  - 4) подготовку к профессиональной деятельности.
  
5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
  - 1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
  - 2) обеспечения полноценного физического развития
  - 3) совершенствования телосложения.
  - 4) формирования двигательных умений и навыков.
  
6. Физическая подготовка представляет собой ...
  - 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
  - 2) уровень развития характеризующийся высокой работоспособностью;
  - 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
  - 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
  
7. Физическими упражнениями называются...
  - 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

8. Техникoй физических упражнений принято называть...

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий.

9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...

1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

- 2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется

- 1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
- 2) Хорошим настроением
- 3) Ощущением тяжести в голове
- 4) Отсутствием снижения умственной работоспособности

11. Работоспособность-это...

- 1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 2) способность укреплять состояние здоровья и повышением двигательных возможностей;
- 3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- 4) способность развивать резервные возможности организма человека

12. Под физическим развитием понимается...

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- 1) способствующие повышению быстроты движений;
- 2) способствующие снижению веса тела
- 3) объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) способствующие увеличению мышечной массы.

14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота
- 4) реакция.

15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...

- 1) поступают питательные вещества к системам организма
- 2) повышаются возможности дыхательной системы;
- 3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- 4) способствуют повышению резервных возможностей организма

16. Под здоровьем понимают такое состояние человек а, при котором ...

- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

- 4) наблюдается все перечисленное
17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?
- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
  - 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
  - 3) упражнения, объединенные в фирме круговой тренировки;
  - 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
18. Спортивно-игровую деятельность характеризует...
- 1) стремление к максимальному результату;
  - 2) конфликтность ситуаций поединков
  - 3) наличие конкретного сюжета
  - 4) высокая значимость качества исполнения роли.
19. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?
- 1) чем ниже температура воздуха тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
  - 2) чем выше температура воздуха тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
  - 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
  - 4) после занятий следует принять холодный душ.
20. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?
- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
  - 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
  - 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
  - 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.
21. С помощью какого теста определяется ловкость?
- 1) 6-ти минутный бег;

- 2) подтягивание;
- 3) челночный бег;
- 4) бег 100 метров.

22. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- 1) координационно-двигательной выносливостью;
- 2) спортивной формой;
- 3) общей выносливостью;
- 4) подготовленностью.

23. Для воспитания гибкости используются...

- 1) движения рывкового характера;
- 2) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- 3) пружинящие движения
- 4) маховые движения с отношением и без него.

24. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

25. Основными источниками энергии для организма являются;

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

26. Главной причиной нарушения осанки является...

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;



4) ношение сумки, портфеля в одной руке

27. Укажите решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

1 Функциональная подготовка организма;

2. Разучивание двигательных действий;

3 Коррекция осанки;

4 Воспитание физических качеств;

5 Восстановление работоспособности;

6 Активизация внимания

1) 1,4.

2) 2,4.

3) 2,6.

4) 3,5.

28. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

1) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляет левую ногу к правой;

2) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;

3) ожидается команда «марш»;

4) поворот осуществляется в произвольном направлении.

29. Назовите основные физические качества человека:

1) быстрота сила смелость, гибкость;

2) быстрота сила ловкость, гибкость, выносливость;

3) быстрота сила смелость, аккуратность, гибкость;

4) быстрота сила ловкость, гибкость, внимательность.

30. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) -это:

1) физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта

2) подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;

- 3) избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- 4) учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

31. Целью ППФП является:

- 1) формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала
- 2) психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности;
- 3) формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии;
- 4) содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов.

32. Под способностями человека, которые в определенный момент включаются в процессы жизнедеятельности для эффективного выполнения поставленных задач в любых изменяющихся условиях, понимают:

- 1) психофизические способности;
- 2) прикладные физические качества;
- 3) прикладные психические качества;
- 4) профессионально-личностные качества

33. Основными структурными компонентами ППФП являются:

- 1) формы (виды), условия и характер труда режим труда и отдыха
- 2) прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта
- 3) вспомогательные виды спорта дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;
- 4) факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультминутки и физкультпаузы.

34. Построение учебно-тренировочного занятия по ППФП состоит из:

- 1) основной и заключительной части;
- 2) подготовительной и заключительной части;
- 3) основной, подготовительной и заключительной части;
- 4) подготовительной, основной и заключительной части;

### *10.5. Темы рефератов, докладов, эссе*

1. История развития легкой атлетики.
2. Обзор Олимпийских игр
3. .Оценка (физического развития (функционального и психического состояния).
4. Физическая культура в условиях рыночных отношений.
5. Физические качества спортсменов.
6. Роль (физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
7. Аутогенная тренировка.
8. Раздумье о здоровье Н. М. Амосов
9. Биоритмология
10. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В. Фролова
11. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление
12. Естественные методы оздоровления.
13. Аэробика - степ-аэробика
14. Методы очищения организма
15. Физическая культура и ЗОЖ.
16. Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
17. Физическая культура: сходство и отличия
18. Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.
19. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
20. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
21. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
22. Средства и методы развития выносливости.
23. Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
24. Средства и методы развития гибкости.
25. Методика самостоятельных занятий по физической культуре .
26. Подготовка к сдаче норм ГТО.
27. Физическая культура в борьбе с лишним весом.
28. Коррекция осанки средствами физической культуры.
29. Средства и методы развития силовых качеств.
30. Нетрадиционные виды физической активности.

31. Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
32. .Оздоровительные виды физической активности.
33. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
34. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
35. Физическая культура и развитие творческих способностей.
36. Физическая культура и долголетие.
37. Утомление, фазы утомления, первая помощь.
38. Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
39. Физическая культура в режиме дня студента.
40. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
41. Профилактика стресса средствами физической культуры.

### ***10.6. Критерии оценки знаний студента***

#### **Критерии оценки устного ответа**

Оценка **«отлично»** выставляется за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов.

Оценка **«хорошо»** выставляется за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими положительными ответами на наводящие вопросы преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

Критериями оценки в **дискуссии** являются: точность аргументов (использование причинно-следственных связей); четкая формулировка аргументов и контраргументов; доступность (понятность) изложения; логичность (соответствие контраргументов высказанным аргументам); корректность используемой терминологии с научной точки зрения (правдивость, достоверность, точность определений); удачная подача материала (эмоциональность, иллюстративность, убедительность); отделение фактов от субъективных мнений; использование примеров (аргументированность); видение сути проблемы; умение ориентироваться в меняющейся ситуации;

корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок, отказ от стереотипов, разжигающих рознь и неприязнь).

Оценка **«отлично»** ставится, если аргументы приводились по существу, кратко лаконично, с использованием необходимой терминологии, в понятной и доступной форме; форма подачи информации соответствует ее содержанию; владение вниманием аудитории, корректное и уважительное отношение к остальным участникам дискуссии; в выступлении факты отделены от собственного мнения; использование примеров; видение сути проблемы; умение ориентироваться в меняющейся ситуации.

Оценка **«хорошо»** ставится, если аргументы приводились по существу, но были отклонения от сути вопроса, при аргументации присутствовали долгие вступления и пояснения, не требующие необходимости; использование в речи терминологии, форма подачи информации не всегда была уместна, в связи с чем терялось владение вниманием аудитории, корректное и уважительное отношение к остальным участникам дискуссии; в выступлении факты смешивались с собственным мнением, что порождало споры.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент не ориентируется в ситуации или ориентируется не полностью, не может привести аргументы на поставленные вопросы, а также не показывает умение вести дискуссию в соответствующей форме.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент отказался участвовать в дискуссии по причине незнания материала.

### **Критерии оценки тестовых заданий**

Оценка выполнения тестовых заданий рассчитывается в следующем процентном соотношении правильных ответов:

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Показатели</b>
5 («отлично»)	90%-100%
4 («хорошо»)	75%-89%
3 («удовлетворительно»)	60%-74%
2 («неудовлетворительно»)	менее 59%

### **Критерии оценки реферата, доклада**

Изложенное понимание реферата, доклада как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

*Новизна текста:*

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы;
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) заявленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

*Степень раскрытия сущности вопроса:*

- а) соответствие плана теме реферата, доклада;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата, доклада;
- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

*Обоснованность выбора источников:*

- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т. ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

*Соблюдение требований к оформлению:*

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- в) соблюдение требований к объёму реферата, доклада.

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

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

Оценка **«удовлетворительно»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные

вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка **«неудовлетворительно»** – тема реферата, доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### **Критерии оценки эссе**

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- 1) во введение чётко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, выполнена задача заинтересовать читателя;
- 2) прослеживается чёткое деление текста на введение, основную часть и заключение;
- 3) в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис;
- 4) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части;
- 5) правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства связи;
- 6) для выражения своих мыслей не пользуется упрощённо-примитивным языком;
- 7) демонстрирует полное понимание проблемы.

Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- 1) во введение чётко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя;
- 2) в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис;
- 3) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части;
- 4) уместно используются разнообразные средства связи;
- 5) для выражения своих мыслей обучающийся не пользуется упрощённо-примитивным языком.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- 1) во введение тезис сформулирован нечётко или не вполне соответствует теме эссе;
- 2) в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно;
- 3) выводы не полностью соответствуют содержанию основной части;
- 4) недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи;
- 5) язык работы в целом не соответствует уровню студенческой работы.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- 1) во введение тезис отсутствует или не соответствует теме эссе;
- 2) в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы;
- 3) выводы не вытекают из основной части;
- 4) средства связи не обеспечивают связность изложения;

- 5) отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение;
- 6) язык работы можно оценить как «примитивный».

### **Критерии итоговой оценки**

Зачеты оцениваются оценкой: «**зачтено**», «**не зачтено**». Оценка «**зачтено**» выставляется студенту, который:

- усвоил предусмотренный программный материал в полном объеме;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данной дисциплины, других изучаемых предметов.

Обязательным условием является употребление профессиональной терминологии.

Оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, который в ходе собеседования не справился с 50% вопросов и заданий либо в ответах на вопросы и задания допустил существенные ошибки. Не ответил на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем, а также проявил не знание терминологии основных понятий, категорий по дисциплине.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены филиалом академии или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>№ п/п</b>	<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Форма контроля и оценки результатов обучения</b>
1	С нарушением слуха	письменные работы, вопросы к зачету, реферат, тест, доклад в презентации, эссе	Преимущественно письменная проверка
2	С нарушением зрения	устный опрос, контрольные вопросы, выносимые на зачет.	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
3	С нарушением опорно-двигательного аппарата	Реферат, доклад, эссе, тест, контрольные вопросы, выносимые на зачет	Организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, письменная проверка

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента



обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

## 11. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дополнения и изменения в программу учебной дисциплины «Физическая культура по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» на \_\_\_\_\_ учебный год.

В программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

1.

Изменения в рабочую программу учебной дисциплины внесены:

Должность,

Звание преподавателя \_\_\_\_\_ ФИО

Внесение изменений в рабочую программу учебной дисциплины утверждены на заседании кафедры « \_\_\_\_\_ »

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_. 20\_\_ года.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ ФИО