Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Санкт-Петербургская юридическая академия»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
социально-гуманитарных дисциплин


_____ /А.В. Долматов/
«27» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес

Специальность	40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность»
	(шифр и наименование)
Специализация	Судебная деятельность
	(наименование)
Форма обучения	очная, заочная
Год начала подготовки	2026

Рассмотрена и одобрена на заседании
методического совета
«21» мая 2026 г.
протокол № 9

Рассмотрена на заседании кафедры
социально-гуманитарных дисциплин
«27» апреля 2026 г.
протокол № 9

Санкт-Петербург
2026

Разработал Старший преподаватель А.В. Симоненко
(степень, звание, И.О.Фамилия)

Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес
(наименование дисциплины)

Рабочая программа дисциплины по специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность», специализации «Судебная деятельность» / А.В. Симоненко – СПб.: АНО ВО СЮА, 2026.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность», специализации «Судебная деятельность», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от «18» августа 2020 г. № 1058 и определяет структуру и содержание дисциплины.

Рабочая программа дисциплины предназначена для всех участников образовательного процесса Автономной некоммерческой организации высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия».

© А.В. Симоненко, 2026.
© АНО ВО СЮА, 2026.

Версия 1.1 от 04.2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» является развитие личности в сфере физической культуры и спорта, формирование и способности направленного применения средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» – получение теоретических знаний, умений, навыков и практического опыта для решения задач профессиональной деятельности правотворческого, правоприменительного и правоохранительного типа, в частности:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к будущей профессиональной деятельности;
- освоение системы знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых для качественной жизни и профессиональной деятельности;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений (элективные дисциплины – Б1.В.ДВ.0.2) учебного плана по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация – судебная деятельность.

3. Общие требования к уровню освоения дисциплины

3.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД.1 Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИД.2 Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных	**Знает:** -особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; - основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, Самостоятельная работа	Собеседование Контрольные задания Многоуровневые практические задания Зачет

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
	жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3 Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	**Умеет:** - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; - использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.		
		Владеет: - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.		

3.2. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Этапы формирования компетенций по периодам обучения

Начальный этап формирования компетенции осуществляется в период освоения учебной дисциплины и характеризуется освоением учебного материала
Базовый этап формирования компетенции формируется по окончании изучения дисциплины
Заключительный этап формирования компетенций направлен на закрепление определенных компетенций в период прохождения практик, ГИА

Уровень освоения компетенций представлен в таблице и определяется в зависимости от критерия оценивания результатов обучения и демонстрирует успешность освоения компетенции.

Уровни сформированности компетенций

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Недопустимый уровень
Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.	Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка.	Компетенция не сформирована. Уровень самостоятельности практического навыка не демонстрируется.

Код и наименование компетенций	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы			
		2 балла «неудовлетворительно» «не зачтено»	3 балла «удовлетворительно» «зачтено»	4 балла «хорошо» «зачтено»	5 баллов «отлично» «зачтено»
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Не знает особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Слабо ориентируется в особенностях физического здоровья и способах его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основах оздоровительной и спортивной тренировки, правилах соревнований в различных видах спорта.	Усвоил особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Демонстрирует высокий уровень знаний особенностей физического здоровья и способах его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основ оздоровительной и спортивной тренировки, правил соревнований в различных видах спорта.
	Умеет: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.	Не умеет проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.	Испытывает затруднения в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использовании методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использовании методов самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.	Умеет проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.	Способен давать консультации по вопросам проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использования методов самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.
	Владеет: методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Не владеет методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Слабо владеет методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Владеет на достаточном уровне методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Владеет широким спектром навыков самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Уровень сформированности компетенций		Недопустимый	Пороговый	Базовый	Повышенный

3.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и содержание Компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД.1 Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИД.2Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3 Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	**УК-7 З1 Знать -** особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; **УК-7 З2 Знать -** основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
		УК-7 У1 Уметь - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; **УК-7 У2 Уметь -** использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **УК-7 У3 Уметь -** пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.
		УК-7 В1 Владеть - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; **УК-7 В2 Владеть -** опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. Объём учебной дисциплины

4.1. Очная форма обучения

№ п/п	Этапы освоения дисциплины, темы	Виды учебной работы обучающихся (в часах), в том числе					Коды компетенций	Формы контроля
		в форме контактной работы				в форме самостоятельной работы		
		ЗЛТ	ЗСТ	ЛР	КП	СР		
						Объем дисциплины в часах:		**328**
						Объем дисциплины в зачетных единицах:		**9**
Семестр1								
1.	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	2	2			6	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		4			8	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес		6			8	УК-7	
Всего:		**2**	**12**			**22**		**36**
Промежуточная аттестация (в часах):		**-**						
Семестр 2								
1.	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес.	2	12			18	УК-7	Многоуровневое практическое задание
Всего:		**2**	**12**			**18**		**36**
Промежуточная аттестация (в часах):		**Зачет**				**4**		
Семестр 3								
1.	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	2	2			6	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		4			8	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес		6			8	УК-7	
Всего:		**2**	**12**			**22**		**36**
Промежуточная аттестация (в часах):								
Семестр 4								

№ п/п	Этапы освоения дисциплины, темы	Виды учебной работы обучающихся (в часах), в том числе					Коды компетенций	Формы контроля
		в форме контактной работы				в форме самостоятельной работы		
		ЗЛТ	ЗСТ	ЛР	КП	СР		
1.	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес	2	12			18	УК-7	Многоуровневое практическое задание
Всего:		**2**	**12**			**18**		**36**
Промежуточная аттестация (в часах):		**Зачет**				**4**		
Семестр 5								
1.	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	2	2			6	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		4			8	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес		6			8	УК-7	
Всего:		**2**	**12**			**22**		**36**
Промежуточная аттестация (в часах):								
Семестр 6								
1.	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол.	2	6			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
2.	Тема 4. Применение спортивных игра и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов		6			8	УК-7	Контрольное задание
Всего:		**2**	**12**			**18**		**36**
Промежуточная аттестация (в часах):		**Зачет**				**4**		
Семестр 7								
1.	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	2	2			6	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		4			8	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол.		6			8	УК-7	
Всего:		**2**	**12**			**22**		**36**
Промежуточная аттестация (в часах):								
Семестр 8								
1.	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Бадминтон. Фитнес	**2**	6			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
2.	Тема 4. Применение спортивных игра и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов		6			8	УК-7	Контрольное задание
Всего:		**2**	**12**			**18**		**36**
Промежуточная аттестация (в часах):		**Зачет**				**4**		
Семестр 9								
1.	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	**2**	4			6	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		4			6	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Настольный теннис. Фитнес		6			8	УК-7	
		2	**14**			**20**		**40**
Промежуточная аттестация (в часах):		**Зачет**				**4**		

5. Содержание дисциплины по темам

1 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Организационное занятие. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Организация и проведение учебных занятий. Требования к студентам и контроль. Построение, структура и методика проведения УТЗ. Особенности проведения УТЗ в различных учебных отделениях. Особенности проведения УТЗ с женщинами.

Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий спортивными играми.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Эстафеты с элементами спортивных игр.

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес

Волейбол. Основы техники перемещений на площадке, стойки (действия без мяча и с мячом). Сочетание перемещений. Верхние и нижние передачи мяча. Расширение объёма двигательных навыков. Обучение техники владения мячом индивидуально и с партнером. Взаимодействия в двойках и тройках. Выбор места и способа для выполнения технического действия. Повышение спортивной работоспособности. Правила игры. Учебные игры по заданию.

Настольный теннис. Способы держания ракетки. Основная исходная стойка, передвижения. Групповое изучение имитационных ударов без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Подачи толчком, подрезкой, накатом слева и справа по диагоналям и попрямой, различной длины и силы. Подачи слева и справа с боковым, верхним и верхнебоковым вращениями. Сложные подачи с высоким подбросом. Удары толчком, подрезкой, срезкой, подставкой, накатом, топ-спином. Все удары выполняются слева и справа по диагоналям и по прямой, разной силы, длины и скорости, против различных видов вращений мяча. Тактические схемы. Одиночные игры. Учебные игры с использованием изученных технических приемов.

Фитнес. Базовая классическая аэробика. Аэробный и анаэробный процессы. Виды аэробной и анаэробной нагрузки. Низкоударные движения и высокоударные движения. Использование темпа музыки в аэробике. Развитие выносливости с помощью аэробики. Структура занятия в классической аэробике (разминка, аэробная часть, первая заминка, партерная часть, вторая заминка). Интервальная и круговая тренировка. Интенсивность нагрузки и тренировочные эффекты в аэробике.

Основные базовые шаги. Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена.

Разучивание базовых шагов: подъем колена (Kneelift, Kneeup), мах (Kick), Lowkick, прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumpingjack, Hampelmann), выпад (Lunge), шаг (March), Marching, Walking, бег (Jog), Joging, скип (Skip, Flick, Kick).

2 семестр

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес

Баскетбол. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча (на месте, в движении). Движение игрока с низким и высоким дриблингом. Начало дриблинга. Остановки во время дриблинга. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Бросок мяча в корзину с места. Основные защитные стойки. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Правила игры.

Бадминтон. Обучение основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подач, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

Фитнес. Базовая классическая аэробика. Разучивание вспомогательных шагов: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.

3 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Показатели функционального состояния организма. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС. Дневник самоконтроля.

Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий спортивными играми.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих и специальных двигательных качеств (скоростной силы, специальной выносливости, быстроты, специальной координации, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития данных качеств. Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Подвижные игры.

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес

Волейбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Совершенствование техники перемещений на площадке, стойки (действия без мяча и с мячом). Сочетание перемещений. Комбинации перемещений. Совершенствование ранее изученных приемов и обучение технике более сложных приемов владения мячом и передач партнерам. Техника подачи мяча. Простейшие тактические варианты взаимодействий игроков в нападении и защите. Выбор места для выполнения удара в зависимости от ситуации. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры по упрощенным правилам и по заданию.

Настольный теннис. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Подачи толчком, подрезкой, накатом слева и справа по диагоналям и по прямой, различной длины и силы. Подачи слева и справа с боковым, верхним и верхнебоковым вращениями. Сложные подачи с высоким подбросом. Удары толчком, подрезкой, срезкой, подставкой, накатом, топ-спином. Все удары выполняются слева и справа по диагоналям и по прямой, разной силы, длины и скорости, против различных видов вращений мяча. Тактические схемы. Одиночные игры. Учебные игры с использованием изученных технических приемов.

Фитнес. Силовая аэробика. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Комплексные и изолированные упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса (верхняя, нижняя части, боковые мышцы туловища), упражнения для мышц спины (разгибателей) верней и нижней части, упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс), упражнения для мышц бедра (наружной, внутренней, передней, задней поверхности), упражнения для мышц ягодиц, упражнения для мышц груди, упражнения для мышц голени, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Калланетика. Комплекс упражнений для силовых анаэробных нагрузок.

4 семестр

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес

Баскетбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча различными способами. Дриблинг на месте и в движении. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Переводы мяча. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Подготовительные упражнения. Выбор места для выполнения удара в зависимости от ситуации. Учебные игры по упрощенным правилам и по заданию. Расширение объёма двигательных навыков.

Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры: разнообразные способы подач, и их приема, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях. Умение взаимодействовать в коллективе.

Фитнес. Прикладные виды фитнес-аэробики. Фитбол-аэробика. Особенности занятий по фитбол-аэробике. Выбор фитбола. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

5 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Сущность зарядки. Средства проведения зарядки. Методика составления комплекса утренней гигиенической зарядки и её проведения.

Формы закаливания. Дневник самоконтроля.

Основы техники и тактики игры в волейбол или баскетбол.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих и специальных двигательных качеств (скоростной силы, специальной выносливости, быстроты, специальной координации, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития данных качеств.

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес

Волейбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Закрепление техники владения мячом индивидуально и с партнером. Совершенствование ранее изученных приемов и обучение технике более сложных приемов владения мячом и передач партнерам. Чередование способов владения и передач мяча. Совершенствование подачи мяча. Обучение нападающему удару. Отбивание мяча через сетку. Блокировка мяча. Техника игры в нападении и защите. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры.

Настольный теннис. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Базовая техника: атакующие удары справа, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, прием

подачи, передвижение. Техника комбинаций: научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. Базовая тактика: начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Фитнес. Прикладные виды фитнес-аэробики. Степ-аэробика. Правила степ-тренировки. Базовые шаги степ-аэробики. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам со сменой ритма и направления движений.

6 семестр

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес

Баскетбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передача мяча двумя руками снизу, с отскоком от площадки. Передача мяча одной рукой от плеча, в прыжке, «крюком». Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Техника игры в нападении и защите. Расширение объёма двигательных навыков. Техника ведения мяча с переводом за спиной, перед собой. Броски мяча с дальней дистанции. Встречные передачи со сменой мест в движении. Броски в прыжке с различных точек. Закрепление техники перемещений. Комбинация 2х1. Ведение мяча по восьмерке. Зонная защита. Встречные передачи в движении по кругу. Взаимодействие передай мяч и пройди сзади. Борьба за отскочивший от щита мяч. Техника игры в нападении. Бросок мяча с выходом на добивание. Быстрый прорыв и его разновидности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Тема 4. Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов

Прикладные психофизические и личностные качества будущих специалистов. Взаимосвязь спортивных игр и фитнеса и прикладной профессиональной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов. Упражнения ОФП для развития прикладных физических качеств.

7 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Структура занятия по физическому воспитанию. Общеразвивающие физические упражнения. Влияние спортивных игр и фитнеса на ППФП будущих специалистов. Правила безопасности при проведении занятий спортивными играми и фитнесом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих и специальных двигательных качеств (скоростной силы, специальной выносливости, быстроты, специальной координации, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития данных качеств.

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол.

Волейбол. Совершенствование техники перемещений приставными шагами: лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание способов перемещений и падений. Совершенствование техники владения мячом индивидуально и с партнером. Совершенствование техники верхней и

нижней прямой и боковой подач. Чередование подач на силу и в цель. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка. Тактические варианты взаимодействий игроков в нападении и защите. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебные игры по олимпийской системе.

8 семестр

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Бадминтон. Фитнес

Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет. Повышение скорости обработки всех ударов, многоволанка. Игры на счет с применением различных заданий. Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш». Учебные игры с практическими заданиями.

Фитнес. Стретчинг. Основы методики развития гибкости. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF proprioreceptive neuromuscular facilition). Разучивание и совершенствование упражнений из разных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Упражнения на растягивание мыщц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Использование стретчинга как средства достижения релаксации.

Тема 4. Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов

Прикладные психофизические и личностные качества будущих специалистов. Взаимосвязь спортивных игр и фитнеса и прикладной профессиональной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов. Упражнения ОФП для развития прикладных физических качеств.

9 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Структура занятия по физическому воспитанию. Общеразвивающие физические упражнения. Влияние спортивных игр и фитнеса на ППФП будущих специалистов. Правила безопасности при проведении занятий спортивными играми и фитнесом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих и специальных двигательных качеств (скоростной силы, специальной выносливости, быстроты, специальной координации, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития данных качеств.

Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Настольный теннис. Фитнес

Настольный теннис. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Базовая техника: атакующие удары справа, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, прием подачи, передвижение. Техника комбинаций: научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. Базовая тактика: начать работу по развитию тактического мышления, постепенно

увеличивать вариативность направления и вращения мяча. Учебные игры с использованием изученных технических приемов.

Фитнес. Дэнс-аэробика с элементами шейпинга. Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, афро-аэробика, кардио-фанк, самбаэробика, хип-хоп-аэробика, латин-аэробика, джаз-аэробика). Разучивание базовых движений для разных видов дэнс-аэробики. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

Самостоятельная работа

Номер темы	Наименование/содержание работ	Количество часов
		ОФО
1 семестр		22
Тема 1	**Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.** Изучение правил соревнований по волейболу, настольному теннису.	6
Тема 2	**Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8
Тема 3	**Технико-тактическая подготовка в спортивных играхи фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, настольному теннису, фитнесу.	8
2 семестр		18
Тема3	**Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по баскетболу, бадминтону, фитнесу	18
3 семестр		22
Тема 1	**Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.** Изучение правил соревнований по фитнесу, баскетболу.	6
Тема 2	**Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8
Тема 3	**Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, настольному теннису, фитнесу.	8
4 семестр		18
Тема3	**Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по баскетболу, бадминтону, фитнесу	18
5 семестр		22
Тема 1	**Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.** Изучение правил соревнований по бадминтону	6
Тема 2	**Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8
Тема 3	**Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, настольному теннису, фитнесу.	8
6 семестр		18
Тема 3	**Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по баскетболу, бадминтону, фитнесу	10
Тема 4	**Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов** Подготовка контрольного задания	8
7 семестр		22
Тема 1	**Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.** Изучение правил соревнований по волейболу	6
Тема 2	**Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8

Номер темы	Наименование/содержание работ	Количество часов
		ОФО
Тема 3	**Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, настольному теннису, фитнесу	8
8 семестр		18
Тема 3	**Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Бадминтон. Фитнес** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по баскетболу, бадминтону, фитнесу	10
Тема 4	**Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов** Подготовка контрольного задания	8
9 семестр		20
Тема 1	**Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.** Изучение правил соревнований по волейболу	6
Тема 2	**Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	6
Тема 3	**Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Настольный теннис. Фитнес** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, настольному теннису, фитнесу	8

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

6.1. Паспорт оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Наименование темы	Контролируемая компетенция	Тип контроля	Вид контроля	Наименование оценочного средства	Показатели формирования компетенций
Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Текущий	устный	Собеседование	**УК-7 З1 Знать -** особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; **УК-7 З2 Знать -** основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		Текущий		Многоуровневое практическое задание	**УК-7 У3 Уметь -** пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности
					УК-7 В1 Владеть - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок
Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		Текущий		Многоуровневое практическое задание	**УК-7 У3 Уметь -** пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности
					УК-7 В1 Владеть - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок
Тема 4. Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке бакалавров		Текущий	письменный	Контрольное задание	**УК-7 З1 Знать -** особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности
					УК-7 У1 Уметь - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; **УК-7 У2 Уметь -** использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
					УК-7 В1 Владеть - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; **УК-7 В2 Владеть -** опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Все темы дисциплины		промежуточный	устный	Зачет	**УК-7 З1 Знать -** особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; **УК-7 З2 Знать -** основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
					УК-7 У1 Уметь - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; **УК-7 У2 Уметь -** использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **УК-7 У3 Уметь -** пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.
					УК-7 В1 Владеть - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; **УК-7 В2 Владеть -** опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

К средствам оценивания компетенций на различных этапах их формирования при изучении дисциплины относятся: собеседование, контрольные задания, многоуровневые практические задания, зачет.

Критерии оценивания:

- полнота ответов;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа – четкость и правильность речи;
- степень самостоятельности выполнения действия;
- осознанность выполнения действия;
- выполнение действий в незнакомой ситуации (выполнение заданий творческого уровня);
- креативность, коммуникативность, компетентность.

Шкала оценивания и описание показателей оценивания **собеседования**, с определением уровней сформированности

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	- ответы на поставленные преподавателем вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений; - полностью раскрывается суть поставленного вопроса; делаются обоснованные выводы; - демонстрируются глубокие знания и свободное владение теоретическим материалом; - материал излагается грамотным языком, точно используется терминология	Повышенный
«хорошо»	- ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно; - учебный материал излагается уверенно, но не в полном объеме раскрываются причинно-следственные связи; - демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; - допускает неточности при освещении основного содержания ответа, но исправляет их без наводящих вопросов преподавателя; - на вопросы дает точные и обоснованные ответы с небольшими поправками преподавателя.	базовый
«удовлетворительно»	- допускаются нарушения в ответах на вопросы преподавателя; - не полностью раскрываются причинно-следственные связи; - демонстрируются поверхностные знания пройденного материала; испытывает затруднения с выводами; - при недостаточном знании теоретического материала демонстрируется сформированность практических навыков и умений.	Пороговый
«неудовлетворительно»	- отвечает непоследовательно и сбивчиво; - при изложении пройденного материала нет логической систематизации и не раскрываются причинно-следственные связи; - не может сделать выводы по изученному материалу; - демонстрирует полное незнание теоретического материала; допускает грубые ошибки в определениях и терминах; - допускает грубые ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них.	недопустимый (компетенция не освоена)

Шкала оценивания и описание показателей оценивания **для контрольных заданий,** с определением уровней сформированности

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	- задание выполнено правильно и в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - сделаны аргументированные выводы; - проявлен творческий подход и демонстрация рациональных способов конкретной поставленной задачи; - самостоятельно и последовательно дает ответы на дополнительные вопросы.	Повышенный
«хорошо»	- задание выполнено правильно и в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - сделаны слабо аргументированные выводы; - показаны знания в пределах изучаемой дисциплины; - допущены недочеты.	базовый
«удовлетворительно»	- задание выполнено не в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - сделаны не достаточно аргументированные и полные выводы; - нарушена логика выполнения задания; - показаны не достаточные знания изучаемой дисциплины - допущены единичные существенные ошибки.	Пороговый
«неудовлетворительно»	- задание не выполнено; - выполнено не верно; - допущенные непосредственные ошибки с непосредственной помощью преподавателя.	недопустимый (компетенция не освоена)

Шкалы оценивания и описание показателей оценивания **многоуровневых практических заданий,** с определением уровней сформированности

Выполнение многоуровневых практических заданий заключается в выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической (2 норматива по выбору обучающегося) из перечня нормативов ВФСК ГТО 5-9 ступеней обязательной и вариативной части в соответствии с поло-возрастными критериями.

Многоуровневые практические задания
1 - 9 семестр
Тема 2. «Общая и специальная физическая подготовка»

Вид задания	Курс	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Кросс 1000 м, мин	1	3.25	3.50	4.10	4.00,0	4.15,0	4.35,0
	2	3.20	3.40	4.00			
	3, 4,5	3.15	3.30	3.50			
Кросс 3000 м, мин (2000 м – девушки)	1	12.30	12.50	13.30	10.15,0	10.50,0	11.15,0
	2	12.15,0	12.45	13.20			
	3, 4,5	12.00,0	12.30	13.10			
Челночный бег 10х10 м, сек	1	26,0	27,0	28,5	32	34	36
	2	25,5	26,5	28,0			
	3, 4,5	25,0	26,0	27,5			
Подтягивание на перекладине в висе, раз (девушки - подтягивание в висе лежа 90 см)	1	12	9	7	20	16	10
	2	13	10	8			
	3, 4,5	15	12	9			
Подъем ног к перекладине в висе, раз (девушки – поднимание туловища изи.п. лежа на спине)	1	9	7	5	60	50	40
	2	10	8	6			
	3, 4,5	12	10	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	16	14	12	—	—	—
	2	20	17	14			
	3, 4,5	25	22	16			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз).	1	40	30	20	14	12	8
	2	50	40	30	16	14	10
	3, 4,5	60	50	40	18	16	12
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	1	58	50	42	34	30	26
	2	65	58	44			
	3, 4,5	70	65	46			

Вид задания	Курс	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	1	6	3	2	—	—	—
	2	7	4	3			
	3, 4,5	8	6	4			
Поднимание туловища изи.п. лежа на спине за 30с (кол-во раз)	1	26	24	22	24	22	20
	2	28	26	24	26	24	22
	3, 4,5	30	28	26	28	26	24
Поднимание гири 16 кг (рывок), сумма двух, вес– до 70 кг (кол-во раз)	1	30	20	16	—	—	—
	2	34	28	20			
	3, 4,5	40	37	28			
Поднимание гири 24кг (рывок), сумма двух, вес – свыше 70 кг (кол-во раз)	1	20	16	10	—	—	—
	2	26	20	16			
	3, 4,5	32	26	20			

Тема 3. «Техническая и тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе»

Волейбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте	1	20	15	12	20	15	12
	2	25	20	15	25	20	15
	3, 4,5	30	25	20	30	25	20
Передача мяча двумя руками снизу над собой на месте.	1	20	15	10	20	15	10
	2	25	20	15	25	20	15
	3, 4,5	30	25	20	30	25	20
Подача мяча через сетку (кол-во раз из 10 подач).	1	8	7	6	7	6	5
	2	9	8	7	8	7	6
	3, 4,5	10	9	8	9	8	7
Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	1	25	20	15	25	20	15
	2	30	28	22	30	28	22
	3, 4,5	40	34	28	40	34	28
Передачи мяча в паре на время (сек)	1	100	90	80	90	80	70
	2	110	100	90	100	90	80
	3, 4,5	120	110	100	110	100	90

Баскетбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Броски из-под кольца (кол-во раз)	1	7	5	4	6	4	3
	2	8	6	5	7	5	4
	3, 4,5	9	7	5	8	6	5
Передача и ловля мяча за 30 сот щита с места с расстояния 4,5 м (кол-во раз)	1	18	16	10	12	10	6
	2	20	18	12	14	12	8
	3, 4,5	22	20	14	16	14	10
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	1	6	5	4	6	5	4
	2	7	6	5	7	6	5
	3	8	7	6	8	7	6
Ведение мяча вокруг 3-х сек. зоны ведущей рукой и обратно с выполнением броска и попаданием в кольцо (с)	1	14	13	12	16	15	14
	2	13	14	15	15	14	13
	3, 4,5	12	13	14	14	13	12
Передачи мяча в стенку за 30 с (кол-во передач)	1	19	18	17	18	17	16
	2	20	19	18	19	18	17
	3, 4,5	22	20	19	20	19	18
Скоростное ведение мяча 20м (с)	1	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5
	2	3,7	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2
	3, 4,5	3,4	3,7	4,0	4,3	4,6	4,9

Настольный теннис

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Имитация удара «накатом» слева, количество повторений за 1 мин: (кол-во раз)	1	90	85	80	70	65	60
	2	95	90	85	75	70	65
	3, 4,5	100	95	90	80	75	70
Имитация удара «накатом» справа, количество повторений за 1 мин (кол-во раз)	1	80	75	70	60	55	50
	2	85	80	75	65	60	55
	3, 4,5	90	85	80	70	65	60
Игра «накатом» без потери мяча (мин.)	1	3	2	1	2	1	0,5
	2	3	2	1	3	2	1
	3, 4,5	4	3	2	3	2	1
Накат справа (слева) по диагонали (кол-во раз)	1	20	15	12	20	15	12
	2	25	20	15	25	20	15
	3, 4,5	30	25	20	30	25	20
«Срезка»: игра ударами справа по диагонали, раз (кол-во передач)	1	25	20	15	20	15	12
	2	30	25	20	20	15	12
	3, 4,5	40	30	25	25	20	15

Бадминтон

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)	1	30	25	20	70	65	60
	2	35	30	25	75	70	65
	3, 4,5	40	35	30	80	75	70
Метание волана (м)	1	7	6,5	6	6	5,5	5
	2	7,5	7	6,5	6,5	6	5,5
	3, 4,5	8	7,5	7	7	6,5	6
Высокий удар (кол-во раз)	1	5	4	3	5	4	3
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4,5	7	6	5	7	6	5
Укороченный удар (кол-во раз)	1	5	4	3	5	4	3
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4,5	7	6	5	7	6	5
Высокая подача (количество попаданий	1	5	4	3	5	4	3

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
в правую и левую зоны, из 10 попыток)	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4,5	7	6	5	7	6	5
Короткая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток)	1	5	4	3	5	4	3
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4,5	7	6	5	7	6	5

Фитнес

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Бег 100 м, с	1	13,6	14,0	14,5	16,0	16,5	17,0
	2	13,4	13,8	14,2			
	3,4,5	13,2	13,6	14,0			
Прыжок в длину с места, см	1	240	230	220	190	180	168
	2	245	235	225			
	3,4,5	250	240	230			
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	140	130	115	150	140	120
	2	145	135	120			
	3,4,5	150	140	125			

При необходимости формируются специальные учебные группы из обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, при условии предоставления обучающимся медицинского заключения врачебной комиссии.

Основной задачей специальных учебных групп является укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности обучающихся с целью устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний и перенесенных травм, повышение теоретической грамотности обучающихся в теории и методике физического воспитания и самовоспитания в частности, применительно к конкретным заболеваниям.

Комплектование специальных учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния.

Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа «А» - обучающиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;

- группа «Б» - обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

- группа «В» - обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции.

Многоуровневые практические задания в специальных учебных группах

Мужчины

Вид задания	Оценка	
	1,2 курс	3,4,5 курс

	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Ходьба, 2 км	Без учета времени			До 18 мин.		
Бег, 1000 м	Без учета времени					
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин. (кол-во раз)	18	20	22	20	22	24
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	20	25	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, (кол-во раз)	15	18	20	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	-	-	-	12	14	16
Подвижность позвоночника, сидя на полу	+ 6	+ 8	+10	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	9-11	6 - 8	3 - 5

Женщины

Вид задания	Оценка					
	1,2 курс			3,4,5 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Ходьба, 2 км	Без учета времени			До 18 мин.		
Бег, 1000 м	Без учета времени					
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин. (кол-во раз)	12	15	18	16	18	20
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	20	23	26
Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз)	12	14	16	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	-	-	-	8	10	12
Подвижность позвоночника, сидя на полу	+ 6	+ 10	+14	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	10-12	7 - 9	4 - 6

Примечание:

1. Учитывается количество сдаваемых норм с учетом диагноза
2. Обучающиеся, освобожденные от выполнения многоуровневых практических заданий, оцениваются по результатам собеседования по материалам теоретической части учебного курса с выполнением контрольной работы.

6.3. Перечень оценочных средств для текущего контроля успеваемости

6.3.1. Примерный перечень вопросов для собеседования

1. Тема «Спортивные игры как компонент общекультурной и профессиональной деятельности»

1 - 9 семестр

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры; виды физической культуры.
2. Физическое воспитание как компонент (составная часть) физической культуры.
3. Спорт как компонент (составная часть) физической культуры
4. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент физической культуры.
5. Физическая рекреация как компонент физической культуры.
6. Физическая реабилитация как компонент физической культуры.
7. Понятие и составляющие компоненты физического развития человека.
8. Понятие и содержание физического совершенствования человека.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.

11. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа объединяющая все остальные его компоненты.

12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

13. Социальные функции физической культуры в Вузе.

14. Спортивные игры как средство физического воспитания.

15. Понятия «техника», «тактика», «стратегия» в спортивных играх, их взаимосвязь. Терминология, принятая в спортивных играх.

16. Характеристика средств и методов обучения в спортивных играх.

17. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки на различных этапах обучения учебно-тренировочного процесса.

18. Спортивные игры по месту жительства.

19. Спортивные игры в местах массового отдыха.

20. Воспитательное значение соревнований, виды соревнований.

21. Системы розыгрышей: круговая, с выбыванием, смешанная (достоинства и недостатки).

22. Подготовка и проведение соревнований (этапы).

23. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.

24. Физическая подготовка в спортивных играх.

25. Техническая подготовка в спортивных играх.

26. Тактическая подготовка в спортивных играх.

27. Психологическая подготовка в спортивных играх.

28. Особенности судейской работы в спортивных играх.

29. Роль спортивных игр в ФВ различных категорий населения.

30. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий.

31. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу.

32. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

33. Основные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису.

34. Основные правила организации и проведения соревнований по бадминтону.

35. Основные правила организации и проведения соревнований по фитнесу и бодибилдингу.

36. Физическая подготовка в спорте.

37. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

6.3.2. Типовые контрольные задания

Тема 4. «Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке бакалавров»

6 семестр

Задание 1. Самостоятельно составить комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества из предложенного набора упражнений и выполнить его.

1. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.
2. Комплекс упражнений для развития силы мышц спины.
3. Комплекс упражнений для развития силы мышц ног.
4. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
5. Комплекс упражнений для развития гибкости.
6. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
7. Комплекс упражнений для развития скоростной выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.
9. Комплекс упражнений для развития быстроты двигательной реакции.
10. Комплекс упражнений для развития профессионально важных личностных качеств.

Типовые контрольные задания в специальных учебных группах
6 семестр

Задание 1. Выбрать тему контрольной работы и подготовить её с учетом группы заболевания обучающегося.

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при миопии**.**
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.
5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.
7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.
8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек
11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбофлебитов средствами физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.
13. История зарождения различных видов спорта.
14. Гимнастика при плоскостопии.
15. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
16. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.
17. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.
18. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры
19. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.
20. Профессионально-ориентированный комплекс физических упражнений.
21. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.
22. Реабилитация средствами физической культуры при различных травмах.
23. Адаптация к физической нагрузке.

6.4. Содержание оценочных средств для промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры; виды физической культуры.
2. Физическое воспитание как компонент (составная часть) физической культуры.
3. Спорт как компонент (составная часть) физической культуры
4. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент физической культуры.
5. Физическая рекреация как компонент физической культуры.
6. Физическая реабилитация как компонент физической культуры.
7. Понятие и содержание физического совершенствования человека.
8. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период.
9. Органы как части целостного организма человека.

10. Физиологические и функциональные системы организма.

11. Система опоры и движения. Изменения в системе при регулярных физических нагрузках.

12. Мышечная система. Изменения в ней под влиянием физических нагрузок.

13. Кровеносная система. Сердце, как центральный орган кровеносной системы, его строение и функциональные возможности.

14. Дыхательная система – строение и функциональные возможности при физических нагрузках.

15. Нервная система. Роль ее отделов в обеспечении двигательных актов.

16. Пищеварительная система. Ее реакция на физические нагрузки.

17. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

18. Физические качества человека и их развитие.

19. Влияние природно- климатических факторов на организм человека.

20. Негативное влияние отдельных экологических факторов на здоровье и функциональные возможности человека.

21. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека.

22. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других занятийфизическими упражнениями.

23. Спорт высших достижений.

24. Единая спортивная классификация.

25. Национальные виды спорта

26. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

27. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.

28. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа, объединяющая все остальные его компоненты.

29. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

30. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

31. Методы и средства физического воспитания.

32. Характеристика средств и методов оздоровительной и спортивной тренировки.

33. Формы самостоятельных занятий. Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий.

34. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

35. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

36. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

37. Методика индивидуального подхода и применение средств развития отдельных физических качеств.

38. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях ФК.

39. Средства и методы мышечной релаксации в спорте

40. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП

41. Общая физическая подготовка, ее задачи.

42. Специальная физическая подготовка.

43. Спортивная подготовка.

44. Структура подготовленности спортсмена.

45. Физическая подготовленность спортсмена.

46. Техническая подготовленность спортсмена.

47. Тактическая подготовленность спортсмена.

48. Психическая подготовленность спортсмена.
49. Зоны интенсивности нагрузок при общей и специальной физической подготовке.
50. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
51. Характеристика первой тренировочной зоны.
52. Характеристика второй тренировочной зоны.
53. Характеристика третьей тренировочной зоны.
54. Значение мышечной релаксации (расслабления) при физической подготовке.
55. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
56. Общая и моторная плотность занятия.
57. Теоретическая подготовка спортсмена
58. Физические качества, методы их развития
59. Методы спортивной подготовки: равномерный, повторный
60. Методы спортивной подготовки: переменный, интервальный
61. Методы спортивной подготовки: игровой, соревновательный
62. Круговой метод спортивной подготовки
63. Понятие «спортивной формы» и закономерности ее развития
64. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий.
65. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу.
66. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу.
67. Основные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису.
68. Основные правила организации и проведения соревнований по бадминтону.
69. Основные правила организации и проведения соревнований по фитнесу и бодибилдингу.
70. Физическая подготовка в спорте. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса
71. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
72. Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
73. Сила. Средства, методы развития и контроль силы в процессе практических занятий.
74. Выносливость. Средства, методы развития и контроль выносливости в процессе практических занятий.
75. Быстрота. Средства, методы развития и контроль быстроты в процессе практических занятий.
76. Гибкость. Средства, методы развития и контроль гибкости в процессе практических занятий.
77. Ловкость. Средства, методы развития и контроль ловкости в процессе практических занятий

Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Тема	Содержание оценочного средства (перечень вопросов к зачету)
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и	УК-7 З1 УК-7 З2	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры; виды физической культуры. 2. Физическое воспитание как компонент (составная часть) физической культуры. 3. Спорт как компонент (составная часть) физической культуры 4. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент физической культуры. 5. Физическая рекреация как компонент физической культуры. 6. Физическая реабилитация как компонент физической культуры. 7. Понятие и содержание физического совершенствования человека. 8. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период. 9. Органы как части целостного организма человека.

Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Тема	Содержание оценочного средства (перечень вопросов к зачету)
профессиональной деятельности			10. Физиологические и функциональные системы организма. 11. Система опоры и движения. Изменения в системе при регулярных физических нагрузках. 12. Мышечная система. Изменения в ней под влиянием физических нагрузок. 13. Кровеносная система. Сердце, как центральный орган кровеносной системы, его строение и функциональные возможности. 14. Дыхательная система – строение и функциональные возможности при физических нагрузках. 15. Нервная система. Роль ее отделов в обеспечении двигательных актов. 16. Пищеварительная система. Ее реакция на физические нагрузки. 17. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 18. Физические качества человека и их развитие. 19. Влияние природно- климатических факторов на организм человека. 20. Негативное влияние отдельных экологических факторов на здоровье и функциональные возможности человека. 21. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека. 22. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других занятий физическими упражнениями. 23. Спорт высших достижений. 24. Единая спортивная классификация. 25. Национальные виды спорта 26. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
	УК-7 У3 УК-7 В1	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе	27. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов. 28. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа, объединяющая все остальные его компоненты. 29. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 30. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 31. Методы и средства физического воспитания. 32. Характеристика средств и методов оздоровительной и спортивной тренировки. 33. Формы самостоятельных занятий. Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий. 34. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). 35. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). 36. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). 37. Методика индивидуального подхода и применение средств развития отдельных физических качеств. 38. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях ФК. 39. Средства и методы мышечной релаксации в спорте 40. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП 41. Общая физическая подготовка, ее задачи. 42. Специальная физическая подготовка. 43. Спортивная подготовка. 44. Структура подготовленности спортсмена. 45. Физическая подготовленность спортсмена. 46. Техническая подготовленность спортсмена. 47. Тактическая подготовленность спортсмена. 48. Психическая подготовленность спортсмена. 49. Зоны интенсивности нагрузок при общей и специальной физической подготовке. 50. Характеристика нулевой зоны интенсивности. 51. Характеристика первой тренировочной зоны. 52. Характеристика второй тренировочной зоны. 53. Характеристика третьей тренировочной зоны. 54. Значение мышечной релаксации (расслабления) при физической

Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Тема	Содержание оценочного средства (перечень вопросов к зачету)
			подготовке. 55. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. 56. Общая и моторная плотность занятия. 57. Теоретическая подготовка спортсмена 58. Физические качества, методы их развития 59. Методы спортивной подготовки: равномерный, повторный 60. Методы спортивной подготовки: переменный, интервальный 61. Методы спортивной подготовки: игровой, соревновательный 62. Круговой метод спортивной подготовки 63. Понятие «спортивной формы» и закономерности ее развития
	УК-7 У3 УК-7 В1	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе	64. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий. 65. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу. 66. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу. 67. Основные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису. 68. Основные правила организации и проведения соревнований по бадминтону. 69. Основные правила организации и проведения соревнований по фитнесу и бодибилдингу.
	УК-7 З1 УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2	Тема 4. Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке бакалавров	70. Физическая подготовка в спорте. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса 71. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. 72. Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 73. Сила. Средства, методы развития и контроль силы в процессе практических занятий. 74. Выносливость. Средства, методы развития и контроль выносливости в процессе практических занятий. 75. Быстрота. Средства, методы развития и контроль быстроты в процессе практических занятий. 76. Гибкость. Средства, методы развития и контроль гибкости в процессе практических занятий. 77. Ловкость. Средства, методы развития и контроль ловкости в процессе практических занятий

Примерные тестовые задания для проведения промежуточной аттестации (зачет)

1. Что дословно означает слово «фитнес» (от англ. «fitness»)?

А) Бодрость.

Б) Физическая культура.

В) Соответствие, пригодность.

2. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?

А) Да, можно.

Б) Нет, нельзя.

В) Решают организаторы соревнований.

3. Какого направления фитнеса не существует:

А) Цигун;

Б) Аквабосу;

В) Калланетика.

4. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:

А) На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий;

Б) Возле снаряда, на котором выполняются упражнения;

В) Вне места занятий.

5. Психодинамическая способность человека составляет основу его …. способностей

Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Наименование темы	Содержание оценочных средств (Перечень вопросов теста к зачету)
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 З1 УК-7 З2	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	1. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)? 2. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече? 3. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу? 4. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять: 5. Психодинамическая способность человека составляет основу его …. способностей 6. В какое время запасы углеводов особенно интенсивно используются? 7. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием? 8. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений: 9. Как физические упражнения влияют на организм человека? 10. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе? 11. Что не относится к видам фитнеса? 12. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств – это атлетическое
	УК-7 У3 УК-7 В1	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе	13. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются: 14. Гимнаст Майк Бургенер разработал популярную систему тренировок …. 15. Троеборье, включающее подъем тяжестей. 16. Алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения определяет комплексную характеристику техники физических упражнений – ….. 17. Экскурсия грудной клетки – это разница размеров окружности грудной клетки между состояниями …. и выдоха. 18. Как называется форма аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь. 19. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют: 20. Разрешаются ли произвольные метания снарядов? 21. В качестве финишной ленточки используют: 22. Что представляет собой направление «пол дэнс»?
	УК-7 У3 УК-7 В1	Тема 3. Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе	23. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола? 24. Направление физической культуры, развивающее силовые качества. 25. Оптимальные условия для развития быстроты реакции. 26. Какой вид спорта максимально способствует развитию объемов и рельефа мышц? 27. Какие виды спорта в максимальной степени тренируют дыхание? 28. Как называется разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы? 29. Требования к местам соскоков со спортивных снарядов. 30. Разработан для реабилитации танцоров и спортсменов после травм, в настоящее время используется для улучшения осанки и увеличения плотности тела – это ….. 31. Как называется способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. 32. Технико-тактическая подготовка в спортивных ….. и фитнесе – это процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления и творческих способностей Что подразумевает технико-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. 33. Что характеризует число движений в единицу времени? 34. Что относится к видам прикладной борьбы. 35. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру

Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Наименование темы	Содержание оценочных средств (Перечень вопросов теста к зачету)
			нужно: 36. Способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании – это спортивная …. 37. Процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности – это ….. подготовка спортсмена 38. К факторам, определяющим содержание тактики в спорте, не относятся: 39. Несколько спортивных упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называются.
	УК-7 З1 УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2	Тема 4. Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке	40. Рекреативная физическая культура: 41. Высокоинтенсивный тренинг разнообразных мышечных групп (порой одновременно нескольких), который осуществляет тренировку сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма – это … 42. Психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности предполагает выбор вида спорта в зависимости: 43. Необходимая работоспособность, физические и функциональные возможности организма для постоянной адаптации к изменяющимся условиям внешней среды и производственной сферы в профессиональной деятельности – это ….. психофизическая готовность. 44. Что влияет на возможность приступать к занятиям спортом после длительной болезни? 45. Основной результат физической подготовки: 46. К двигательным физическим способностям относят: 47. Правильность и точность движений, обеспечивающие максимальную эффективность выполнения упражнений – это техника выполнения ….. упражнений. 48. Выход учащихся из спортивного зала возможен: 49. Виды спорта, способствующие развитию силы, ловкости, координации движений. 50. От чего зависит уровень развития двигательных способностей человека?

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3- е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587113 (дата обращения: 17.04.2026).

2. Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 95 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19051-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/589737 (дата обращения: 17.04.2026).

3. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/74277.html (дата обращения: 17.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов : учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN

978-5-9227-0763-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/78592.html (дата обращения: 17.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2025. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/153128.html (дата обращения: 17.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Суханов, В. М. Баскетбол как средство здоровьесбережения : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков, Л. А. Новикова. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2025. — 56 с. — ISBN 978-5-00032-725-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/153127.html (дата обращения: 17.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Маскаева, Т. Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учебное пособие / Т. Ю. Маскаева. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. — 69 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/115877.html (дата обращения: 21.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2. Дополнительная литература

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Высшее образование). — Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989 (дата обращения: 17.04.2026).

2. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7014-0902-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95206.html (дата обращения: 21.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585811 (дата обращения: 17.04.2026).

4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588433 (дата обращения: 17.04.2026).

5. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20601-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587987 (дата обращения: 17.04.2026).

6. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/585627 (дата обращения: 17.04.2026).

7. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340 (дата обращения: 17.04.2026).

7.3. Нормативно-правовые материалы

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации : [принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года] : текст в действующей редакции. – Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. – URL: http://pravo.gov.ru/ (дата обращения: 17.04.2026)

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.– Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. – URL: http://pravo.gov.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).

7.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны воспринимать, осмысливать и углублять получаемую информацию, делать отчет о самостоятельных занятиях, сдавать практические нормативы.

Обучающиеся должны самостоятельно изучить нормативно-правовые акты с учетом всех их изменений и дополнений по всем темам курса.

При изучении литературы всегда следует иметь в виду изменения в законодательстве. Поэтому материал, излагаемый в книгах и статьях, следует соотносить с этими изменениями.

При подготовке к занятию семинарского типа обучающимся необходимо изучить:

- задание (план) на занятие;
- рекомендованную учебную и научную литературу.

В процессе подготовки к семинару обучающиеся должны отработать выносимые на обсуждение вопросы, подготовить задания, указанные в плане занятие.

Самостоятельная работа обучающегося включает следующее:

- Ведение отчета о самостоятельных занятиях;
- Индивидуальную творческую работу по осмыслению собранной информации, проведению сравнительного анализа и обобщению материалов, полученных из разных источников; подготовка и написание текста контрольного задания.
- Подготовка к сдаче зачета, предполагающая интеграцию и систематизацию всей совокупности полученных по дисциплине знаний и практических навыков.

Исключительно важно придерживаться в самостоятельной работе таких принципов, как системность и последовательность. Системность занятий предполагает равномерное, по возможности, распределение объема работы в течение всего предусмотренного учебным планом срока овладения данной дисциплиной, что позволяет избежать дефицита времени, перегрузок, спешки, срывов, некачественных результатов в завершающий период изучения дисциплины.

В процессе изучения дисциплины важно постоянно пополнять и расширять свои знания. Изучение рекомендованной литературы является важной составной частью восприятия и усвоения новых знаний. При этом, помимо основной литературы, полезно поль-

зоваться словарями, энциклопедиями. Каждый обучающийся должен быть активным пользователем глобальной телекоммуникационной сети INTERNET, которая предлагает неограниченный объем информации по всем разделам научных знаний.

7.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся / составители: Д. В. Ушатов, Е. П. Корчевская. - Санкт-Петербург : АНО ВО «СЮА», 2021. – 40 с.
2. Методические указания по подготовке обучающихся к занятиям семинарского типа / составители.: Л. М. Дулич, Е. П. Корчевская. - Санкт-Петербург: АНО ВО «СЮА», 2021. - 20с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» Образовательная платформа Юрайт www.urait.ru. (дата обращения: 17.04.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2. ООО Компания «Ай ПИ Ар Медиа» Цифровой образовательный ресурс и База данных «Цифровая библиотека IPRsmart» ЭБС http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3. КонсультантПлюс : справочная правовая система [сайт]. – URL: http://consultant.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.
4. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : [сайт]. – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
5. Moodle : электронное образование : [сайт]. - URL: http://student.jurac.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный
6. Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. – URL: http://pravo.gov.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.
7. Библиотека диссертаций: электронная библиотека РГБ [сайт]. – URL: http://diss.rsl.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.
8. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : [сайт]. – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.
9. Президентская библиотека [сайт]. – URL: https://www.prlib.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.
10. Российская государственная библиотека : официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.
11. Российская национальная библиотека : [сайт]. – Режим доступа: www. URL: http://www.nlr.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.

9. Перечень (состав) информационных технологий, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

К информационным технологиям, используемым при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, относятся:

– информационные ресурсы, доступ к которым осуществляется посредством персональных компьютеров;

– мультимедийные презентации, видео-лекции, демонстрация которых осуществляется посредством проекторов и интерактивных досок;

– средства коммуникаций (электронная почта, тематические сообщества в социальных сетях, модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда и т.п.).

Для пользования электронными ресурсами и оформления текстовых документов используется лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Professional, Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, ESET NOD32 Antivirus Business Edition for 60 users, в том числе отечественного производства СПС КонсультантПлюс, Dr.Web Enterprise Security Suite.

Для пользования электронными ресурсами и оформления текстовых документов используется свободно распространяемое программное обеспечение: OS Linux Ubuntu, Libre Office, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Moodle, в том числе отечественного производства Яндекс.Браузер.

10. Материально-техническое обеспечение (оборудование и технические средства обучения), необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа.

Оборудование и специализированная мебель: столы, посадочные места, доска (меловая), рабочее место преподавателя, кафедра.

Технические средства обучения: компьютер, доска интерактивная с проектором, выход в сеть «Интернет» и обеспечение доступа к электронной информационно-образовательной среде Академии.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование: гимнастические маты, шведская стенка, турник навесной, стол для настольного тенниса с сеткой и ракетками, гимнастическая скамейка, спортивная гиря, груша для бокса, мяч волейбольный, мяч футбольный.

Технические средства обучения: комплект переносного демонстрационного оборудования (ноутбук, мультимедийный проектор, переносной экран, акустическая система)

3. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Оборудование и специализированная мебель: столы, посадочные места, доска (меловая), рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, персональные компьютеры, подключенные к сети «Интернет» и обеспечивающих доступ к электронной информационно-образовательной среде Академии.

11. Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Аудитория для проведения учебных занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов располагается на первом этаже.

Академией обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе Юрайт, где имеются версии учебной литературы для лиц с нарушениями зрения, а также к электронной информационно-образовательной среде Moodle.

Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечиваются возможностью доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

В соответствии с Договором на методическое сопровождение между Санкт-Петербургской юридической академией и Государственной библиотекой для слепых и слабовидящих, для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются специальные учебники и учебные пособия – smallsp.ru/orgs/biblioteka–dlya-slepih.

В академии проведены инструктажи с профессорско-преподавательским составом по оказанию помощи инвалидам и лицам с ОВЗ в процессе реализации образовательной деятельности.

Академией обеспечена доступность объектов и предоставляемых услуг для 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, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление обучающегося (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии.

Лист учета изменений

Нижний колонтитул рабочей программы дисциплины содержит указания на номер и дату версии документа (Например, Версия 1.0 от 12.2020 г.).

Актуализация (непосредственное внесение изменений) текста (части текста) на любой из страниц рабочей программы дисциплины осуществляется путем замены всей страницы. Соответственно изменяется номер и дата версии соответствующей страницы.

Информация о внесении изменений (замене листов) вносится в Таблицу учета изменений. Дата последней версии характеризует современность всего документа.

Выпуск новой редакции документа взамен предыдущей осуществляется при накоплении изменений более 20 % от объема общего содержания документа.

Таблица учета изменений

Стр.	Дата последней версии	№ и дата документа, регламентирующего внесение изменений	Дата внесения изменений	Ответственный