



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
социально-гуманитарных дисциплин

 /А.В. Долматов/

«17» марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка

Специальность	40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность» <small>(шифр и наименование)</small>
Специализация	Судебная деятельность <small>(наименование)</small>
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2022
Рассмотрена и одобрена на заседании ме- тодического совета «17» марта 2022 г. протокол № 14	Рассмотрена на заседании кафедры со- циально-гуманитарных дисциплин «28» февраля 2022 г. протокол № 8

Санкт-Петербург
2022

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 2 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

Разработал(и) Старший преподаватель А.В. Симоненко
(степень, звание, И.О.Фамилия)
Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка
(наименование дисциплины)

Рабочая программа дисциплины по специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность», специализации «Судебная деятельность» / А.В. Симоненко – СПб.: АНО ВО СЮА, 2022.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка» подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет 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, 2022.
© АНО ВО СЮА, 2022.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка» 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. Общефизическая подготовка» – получение теоретических знаний, умений, навыков и практического опыта для решения задач профессиональной деятельности правового, 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. Общефизическая подготовка» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений (элективные дисциплины – Б1.В.ДВ.01) 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 нор-	Знает: - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; - основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила	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
	мы 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.	<p>соревнований в различных видах спорта.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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-корректирующей 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.2 Знает, 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			
Объем дисциплины в часах:							328	
Объем дисциплины в зачетных единицах:							9	
Семестр 1								
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	2	2			6	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		4			8	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика		6			8	УК-7	
Всего:		2	12			22		36
Промежуточная аттестация (в часах):		-						
Семестр 2								
1.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Волейбол. Легкая атлетика	2	12			18	УК-7	Многоуровневое практическое задание
Всего:		2	12			18		36
Промежуточная аттестация (в часах):		Зачет				4		
Семестр 3								
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	2	2			6	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		4			8	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Легкая атлетика.		6			8	УК-7	
Всего:		2	12			22		36

№ 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			
Промежуточная аттестация (в часах):								
Семестр 4								
1.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика	2	12			18	УК-7	Многоуровневое практическое задание
Всего:		2	12			18		
Промежуточная аттестация (в часах):		Зачет				4		36
Семестр 5								
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	2	2			6	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		4			8	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Легкая атлетика		6			8	УК-7	
Всего:		2	12			22		36
Промежуточная аттестация (в часах):								
Семестр 6								
1.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Баскетбол		6			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
2.	Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке специалистов	2	6			8	УК-7	Контрольное задание
Всего:		2	12			18		36
Промежуточная аттестация (в часах):		Зачет				4		
Семестр 7								
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	2	2			6	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		4			8	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Мини-футбол		6			8	УК-7	
Всего:		2	12			22		36
Промежуточная аттестация (в часах):								
Семестр 8								
1.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Баскетбол		6			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
2.	Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке специалистов	2	6			8	УК-7	Контрольное задание
Всего:		2	12			18		36
Промежуточная аттестация (в часах):		Зачет				4		
Семестр 9								
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	2	4			6	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		4			6	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Мини-футбол		6			8	УК-7	
Всего:		2	14			20		40
Промежуточная аттестация (в часах):		Зачет				4		

5. Содержание дисциплины по темам

1 семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт как компонент общекультурной и профессиональной деятельности

Организационное занятие. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 9 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

Организация и проведение учебных занятий. Построение, структура и методика проведения УТЗ. Особенности проведения УТЗ с женщинами.

Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий физкультурой и спортом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для повышения физической подготовленности обучающихся. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика. Упражнения: на перекладине (подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение); на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре); прыжок ноги врозь через козла в длину; стойка на голове; комплексное акробатическое упражнение; комплексное силовое упражнение; упражнения с гириями; упражнения со штангой; комплексы вольных упражнений; комплексы физических упражнений.

2 семестр

Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Волейбол. Легкая атлетика

Волейбол. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием поддачи. Расположение игроков при приеме и подаче мяча. Поддачи на дальность и точность. Передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, в парах, тройках, на месте и в движении. Передачи назад и в прыжке. Нападающий удар. Финты. Блокирование. Индивидуальный и коллективный блоки. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра. Умение взаимодействовать в коллективе.

Легкая атлетика. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Упражнения для совершенствования техники бега (бег с прямыми коленями, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30 – 40м с ускорением, бег по прямой на 60 – 80м), упражнения для совершенствования техники низкого старта. Бег на 100 м. Бег на 1000 и 3000 м. Прыжок в длину с места.

3 семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт как компонент общекультурной и профессиональной деятельности

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

Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий гребным спортом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для повышения физической подготовленности обучающихся. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Легкая атлетика

Легкая атлетика. Техника выполнения специальных беговых упражнений.

Упражнения для совершенствования техники бега (бег с прямыми коленями, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30 – 40м с ускорением, бег по прямой на 60 – 80м), упражнения для совершен-

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 10 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

ствования техники низкого старта. Бег на 100 м. Бег на 1000 и 3000 м. Прыжок в длину с места.

4 семестр

Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика

Атлетическая гимнастика. Упражнения: на перекладине (подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение); на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре); прыжок ноги врозь через козла в длину; стойка на голове; комплексное акробатическое упражнение; комплексное силовое упражнение; упражнения с гириями; упражнения со штангой; комплексы вольных упражнений; комплексы физических упражнений.

Легкая атлетика. Техника выполнения специальных беговых упражнений.

Упражнения для совершенствования техники бега (бег с прямыми коленями, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30 – 40 м с ускорением, бег по прямой на 60 – 80 м), упражнения для совершенствования техники низкого старта. Бег на 100 м. Бег на 1000 и 3000 м. Прыжок в длину с места.

5 семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт как компонент общекультурной и профессиональной деятельности

Сущность зарядки. Средства проведения зарядки. Методика составления комплекса утренней гигиенической зарядки и её проведения. Формы закаливания. Дневник самоконтроля.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для повышения физической подготовленности обучающихся. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Упражнения: на перекладине (подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение); на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре); прыжок ноги врозь через козла в длину; стойка на голове; комплексное акробатическое упражнение; комплексное силовое упражнение; упражнения с гириями; упражнения со штангой; комплексы вольных упражнений; комплексы физических упражнений.

6 семестр

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка по видам спорта. Баскетбол.

Баскетбол. Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Бег с изменением направления. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Перемещение в стойке баскетболиста вперед, в стороны, назад.

Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке специалистов

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

7 семестр

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 11 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

Тема 1. Физическая культура и спорт как компонент общекультурной и профессиональной деятельности

Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Структура занятия по физическому воспитанию (на примере). Общеразвивающие физические упражнения. Влияние физической культуры и спорта на профессиональную психофизическую подготовку (ППФП) будущих специалистов. Правила безопасности при проведении занятий физкультурой и спортом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для повышения физической подготовленности обучающихся. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка по видам спорта. Мини-футбол.

Мини-футбол. Удары по мячу, передачи, остановки, ведение и обводка, вбрасывание мяча, отбор мяча, техника игры вратаря, тактические действия в защите, тактические действия в нападении, двухсторонние игры. Взаимодействие игроков в игре.

8 семестр

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка по видам спорта. Баскетбол.

Баскетбол. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Учебная игра.

Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке специалистов

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

9 семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт как компонент общекультурной и профессиональной деятельности

Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Структура занятия по физическому воспитанию (на примере). Общеразвивающие физические упражнения. Влияние физической культуры и спорта на профессиональную психофизическую подготовку (ППФП) будущих специалистов. Правила безопасности при проведении занятий физкультурой и спортом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для повышения физической подготовленности обучающихся. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка по видам спорта. Мини-футбол.

Мини-футбол. Удары по мячу, передачи, остановки, ведение и обводка, вбрасывание мяча, отбор мяча, техника игры вратаря, тактические действия в защите, тактические действия в нападении, двухсторонние игры. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.

Самостоятельная работа

Номер темы	Наименование/содержание работ	Количество часов
		ОФО
1 семестр		22
Тема 1	Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности. Изучение правил соревнований по атлетической гимнастике.	6
Тема 2	Общая и специальная физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8
Тема 3	Техническая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по атлетической гимнастике	8
2 семестр		18
Тема3	Техническая подготовка по видам спорта. Волейбол. Легкая атлетика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, по легкой атлетике	18
3 семестр		22
Тема 1	Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности. Изучение правил соревнований по легкой атлетике	6
Тема 2	Общая и специальная физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8
Тема 3	Техническая подготовка по видам спорта. Легкая атлетика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по легкой атлетике	8
4 семестр		18
Тема3	Техническая подготовка в базовых видах спорта. Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по атлетической гимнастике и легкой атлетике	18
5 семестр		22
Тема 1	Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности. Изучение правил соревнований по легкой атлетике	6
Тема 2	Общая и специальная физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8
Тема 3	Техническая подготовка по видам спорта. Легкая атлетика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по легкой атлетике	8
6 семестр		18
Тема3	Техническая подготовка по видам спорта. Баскетбол Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по баскетболу	10
Тема 4	Использование средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров Подготовка контрольного задания	8
7 семестр		22
Тема 1	Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности. Изучение правил соревнований по спортивным играм	6
Тема 2	Общая и специальная физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8
Тема 3	Техническая подготовка по видам спорта. Спортивные игры. Мини-футбол. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по спортивным играм	8
8 семестр		18
Тема3	Техническая подготовка по видам спорта. Баскетбол Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по баскетболу	10
Тема 4	Использование средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров Подготовка контрольного задания	8
9 семестр		20

Номер темы	Наименование/содержание работ	Количество часов
		ОФО
Тема 1	Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности. Изучение правил соревнований по спортивным играм	6
Тема 2	Общая и специальная физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	6
Тема 3	Техническая подготовка по видам спорта. Спортивные игры. Мини-футбол. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по спортивным играм	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. Физическая культура и спорт 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.					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. Техническая подготовка по видам спорта.								текущий
Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке специалистов		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.
								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.

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 воспалительными заболеваниями 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.

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

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - задание выполнено правильно и в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - сделаны слабо аргументированные выводы; - показаны знания в пределах изучаемой дисциплины; - допущены недочеты. 	базовый
«удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Версия 1.2 от 08.2023 г.

1-9 семестр

Тема 2. «Общая и специальная физическая подготовка»

Вид задания	Курс	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Челночный бег 10x10 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 из 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			
Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	1	6	3	2	—	—	—
	2	7	4	3			
	3,4,5	8	6	4			
Поднимание туловища из 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			
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			

Тема 3. «Техническая и тактическая подготовка в базовых видах спорта»

Легкая атлетика

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			
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			
Прыжок в длину с места, см	1	240	230	220	190	180	168
	2	245	235	225			
	3,4,5	250	240	230			

Мини-футбол

Вид задания	Ур	Юноши	Девушки
-------------	----	-------	---------

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»				Страница 18 из 34			
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022							
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Удары по неподвижному мячу (кол-во попаданий в ворота из 10 попыток). Юноши с 20 м, девушки с 15 м.	1	8	7	5	6	5	3
	2						
	3,4,5						
Удар по мячу в цель после обводки 4 стоек (расстояние между ними 4 м), с	1	6,2	6,5	6,7	6,8	7,0	7,3
	2						
	3,4,5						
Удары мяча в ворота с расстояния 8 м (количество раз из 10 ударов). Юноши за 30 с, девушки за 40 с	1	7	5	4	6	4	3
	2						
	3,4,5						

Волейбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте.	1	25	20	15	25	20	15
	2						
	3,4,5						
Передача мяча двумя руками снизу над собой на месте.	1	25	20	15	25	20	15
	2						
	3,4,5						
Подача мяча через сетку (кол-во раз из 10 подач).	1	9	8	7	8	7	6
	2						
	3,4,5						
Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	1	30	28	22	30	28	22
	2						
	3, 4,5						

Баскетбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Броски из под кольца (кол-во раз)	1	8	6	5	7	5	3
	2						
	3,4,5						
Передача и ловля мяча за 30 сот щита с места с расстояния 4,5 м (кол-во раз)	1	20	18	14	14	12	8
	2						
	3,4,5						
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	1	8	6	5	7	5	3
	2						
	3,4						
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	3,7	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2
	2						
	3,4,5						

Многоуровневые практические задания в специальных учебных группах

Мужчины

Вид задания	Оценка					
	1,2 курс			3,4,5 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
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	15	18	20	-	-	-

Вид задания	Оценка					
	1,2 курс			3,4,5 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
на скамейке, (кол-во раз)						
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»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
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

Тема 1. «Физическая культура и спорт как компоненты 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 содержание физического совершенствования человека.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
9. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа, объединяющая все остальные его компоненты.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 20 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

10. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
11. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
12. Методы и средства физического воспитания.
13. Характеристика средств и методов оздоровительной и спортивной тренировки.
14. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
15. Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Сила. Средства, методы развития и контроль силы в процессе практических занятий.
17. Выносливость. Средства, методы развития и контроль выносливости в процессе практических занятий.
18. Быстрота. Средства, методы развития и контроль быстроты в процессе практических занятий.
19. Гибкость. Средства, методы развития и контроль гибкости в процессе практических занятий.
20. Ловкость. Средства, методы развития и контроль ловкости в процессе практических занятий.
21. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий.
22. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу.
23. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу.
24. Основные правила организации и проведения соревнований по мини-футболу.
25. Основные правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.
26. Физическая подготовка в спорте.
27. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

6.3.2. Типовые контрольные задания

Тема 4. «Применение средств физической культуры и спорта 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.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 21 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

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. Перечень оценочных средств для промежуточной аттестации

Перечень примерных 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.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 22 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\!ОПОП(спец) набор 2022	

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.
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 мини-футболу.
68. Основные правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.
69. Физическая подготовка в спорте. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса
70. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
71. Характер содержания занятий спортом 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 соци-	УК-7 31 УК-7 32	Тема 1. Физическая культура и спорт 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

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»		Страница 24 из 34	
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022			
Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Тема	Содержание оценочного средства (перечень вопросов к зачету)
альной и профессиональной деятельности			<p>культуры.</p> <p>6. Физическая реабилитация как компонент физической культуры.</p> <p>7. Понятие и содержание физического совершенствования человека.</p> <p>8. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период.</p> <p>9. Органы как части целостного организма человека.</p> <p>10. Физиологические и функциональные системы организма.</p> <p>11. Система опоры и движения. Изменения в системе при регулярных физических нагрузках.</p> <p>12. Мышечная система. Изменения в ней под влиянием физических нагрузок.</p> <p>13. Кровеносная система. Сердце, как центральный орган кровеносной системы, его строение и функциональные возможности.</p> <p>14. Дыхательная система – строение и функциональные возможности при физических нагрузках.</p> <p>15. Нервная система. Роль ее отделов в обеспечении двигательных актов.</p> <p>16. Пищеварительная система. Ее реакция на физические нагрузки.</p> <p>17. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>18. Физические качества человека и их развитие.</p> <p>19. Влияние природно- климатических факторов на организм человека.</p> <p>20. Негативное влияние отдельных экологических факторов на здоровье и функциональные возможности человека.</p> <p>21. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека.</p> <p>22. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других занятий физическими упражнениями.</p> <p>23. Спорт высших достижений.</p> <p>24. Единая спортивная классификация.</p> <p>25. Национальные виды спорта</p>
	УК-7 У3 УК-7 В1	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.	<p>26. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.</p> <p>27. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.</p> <p>28. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа, объединяющая все остальные его компоненты.</p> <p>29. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>30. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>31. Методы и средства физического воспитания.</p> <p>32. Характеристика средств и методов оздоровительной и спортивной тренировки.</p> <p>33. Формы самостоятельных занятий. Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий.</p> <p>34. Методы самоконтроля состояния здоровья и</p>

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»		Страница 25 из 34	
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022			
Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Тема	Содержание оценочного средства (перечень вопросов к зачету)
			<p>физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).</p> <p>35. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>36. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).</p> <p>37. Методика индивидуального подхода и применение средств развития отдельных физических качеств.</p> <p>38. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях ФК.</p> <p>39. Средства и методы мышечной релаксации в спорте</p> <p>40. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП</p> <p>41. Общая физическая подготовка, ее задачи.</p>
	УК-7 У3 УК-7 В1	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта.	<p>42. Специальная физическая подготовка.</p> <p>43. Спортивная подготовка.</p> <p>44. Структура подготовленности спортсмена.</p> <p>45. Физическая подготовленность спортсмена.</p> <p>46. Техническая подготовленность спортсмена.</p> <p>47. Тактическая подготовленность спортсмена.</p> <p>48. Психическая подготовленность спортсмена.</p> <p>49. Зоны интенсивности нагрузок при общей и специальной физической подготовке.</p> <p>50. Характеристика нулевой зоны интенсивности.</p> <p>51. Характеристика первой тренировочной зоны.</p> <p>52. Характеристика второй тренировочной зоны.</p> <p>53. Характеристика третьей тренировочной зоны.</p> <p>54. Значение мышечной релаксации (расслабления) при физической подготовке.</p> <p>55. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.</p> <p>56. Общая и моторная плотность занятия.</p> <p>57. Теоретическая подготовка спортсмена</p> <p>58. Физические качества, методы их развития</p> <p>59. Методы спортивной подготовки: равномерный, повторный</p> <p>60. Методы спортивной подготовки: переменный, интервальный</p> <p>61. Методы спортивной подготовки: игровой, соревновательный</p> <p>62. Круговой метод спортивной подготовки</p> <p>63. Понятие «спортивной формы» и закономерности ее развития</p>
	УК-7 З1 УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2	Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров	<p>64. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>65. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу.</p> <p>66. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу.</p> <p>67. Основные правила организации и проведения соревнований по мини-футболу.</p> <p>68. Основные правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.</p> <p>69. Физическая подготовка в спорте. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса</p> <p>70. Организация самостоятельных занятий физиче-</p>

Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Тема	Содержание оценочного средства (перечень вопросов к зачету)
			скими упражнениями различной направленности. 71. Характер содержания занятий спортом 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. Понятие «Физическая культура»:
 - А) отдельные стороны двигательных способностей человека;
 - Б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
 - В) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
2. Вид воспитания, содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях – это воспитание
3. Соревновательная деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников для выявления победителей – составляет такую деятельность как
4. Специфические функции физической культуры:
 - А) эмоционально-зрелищная;
 - Б) развивающая, оздоравливающая;
 - В) познавательная.
5. Основные функции спорта:
 - А) социализирующая;
 - Б) регламентирующая;
 - В) соревновательная, эмоционально-зрелищная.

Оцениваемая компетенция	Показатели формирования компетенции	Тема	Содержание оценочных средств (Перечень вопросов теста к зачету)
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной	УК-7 31 УК-7 32	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	1. Понятие «Физическая культура». 2. Вид воспитания, содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях – это воспитание 3. Соревновательная деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников

социальной и профессиональной деятельности			<p>для выявления победителей – составляет такую деятельность как</p> <p>4. Специфические функции физической культуры.</p> <p>5. Основные функции спорта.</p> <p>6. Профессионально-прикладная физическая подготовка:</p> <p>7. Физическое совершенство.</p> <p>8. Отсутствие болезней и увечий, а также состояние полного физического, духовного и социального благополучия – это определение в трактовке ВОЗ</p> <p>9. Гигиеническая физическая культура, которая включает в себя утреннюю гимнастику, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные с большими нагрузками и рекреативная физическая культура, которая используется в режиме активного отдыха, т.е. туризм, спортивно-массовые мероприятия – это виды физической культуры.</p> <p>10. Физическая – часть общей культуры, здоровья и развития человека</p>
	УК-7 У3 УК-7 В1	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.	<p>11. Основные средства физической подготовки.</p> <p>12. Основные задачи физического воспитания:</p> <p>13. Цель физического воспитания в вузе.</p> <p>14. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» и Элективных курсов по физической культуре и спорту предусмотрено по разделам:</p> <p>15. Показатели, характеризующие физическое развитие человека:</p> <p>16. Эффект упражнений определяется: сильным уровнем нагрузки, интенсивностью занятий, весом отягощений, количеством повторений</p> <p>17. Сущность и содержание понятия рекреация.</p> <p>18. Основные виды физической рекреации.</p> <p>19. Основные физические качества.</p> <p>20. Целенаправленный процесс развития физических качеств человека посредством физических упражнений и нагрузок – это понятие подготовки</p> <p>21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.</p> <p>22. Значимые цели спорта.</p> <p>23. Рациональное питание, физическая активность, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха – основные составляющие здорового жизни</p>
	УК-7 У3 УК-7 В1	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта.	<p>24. Конный спорт, парусный спорт, спортивная рыбная ловля, парашютный спорт, скайдайвинг, спортивное ориентирование – это прикладные виды</p> <p>25. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.</p> <p>26. Такие физические качества как быстрота, сила, выносливость, ловкость, координация движений развивают различные виды легкой</p> <p>27. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия.</p> <p>28. Общие физические качества.</p> <p>29. Виды спорта, способствующие развитию силы, ловкости, координации движений.</p> <p>30. Сущность физического качества мышечная сила.</p> <p>31. Относительная сила.</p> <p>32. Восстановление сил (отдых) с помощью физических упражнений, подвижные и спортивные игры, активный туризм, походы выходного дня, охота, массовые спортивные развлечения – это рекреативная физическая</p> <p>33. Способность выполнять движения с большой</p>

			амплитудой. 34. Вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок – это
УК-7 31 УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2	Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров		35. Физическая культура, которая включает в себя утреннюю гимнастику, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные с большими нагрузками – это физическая культура. 36. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению. 37. Организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода, обеспечивающее физическую активность – в этом заключается эффект «второго.....»? 38. Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения – это 39. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. 40. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий. 41. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость? 42. Скоростно-силовые виды упражнений. 43. Качества, которые развивает бег на короткие дистанции. 44. Методические принципы физического воспитания. 45. Пассивная гибкость. 46. Основные задачи ОФП. 47. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость. 48. Направленность физической подготовки: 49. Упражнения, преимущественно развивающие силу. 50. Координационные способности (ловкость).

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/510794> (дата обращения: 31.08.2023).
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/511117> (дата обращения: 31.08.2023).
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://ura.it.ru/bcode/516434> (дата обращения: 31.08.2023).
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — *Версия 1.2 от 08.2023 г.*

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 29 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

разование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911> (дата обращения: 31.08.2023).

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200> (дата обращения: 31.08.2023)..

7.2. Дополнительная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стереотип. -М. : КноРус, 2013. - 240 с.

2. Основные термины, понятия и определения, используемые в образовательной деятельности: учеб. пособие : словарь терминов / СПБЮА ; сост.: Э. В. Суслин, О. В. Виноградов, В. С. Кувшинов ; ред. О. С. Зыбина. – СПб. : НОУ СЮА, 2014.

3. Методические указания по подготовке обучающихся к занятиям семинарского типа / составители: Л. М. Дулич, Е. П. Корчевская. - Санкт-Петербург : АНО ВО «СЮА», 2021. – 20 с.

4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся / составители: Д. В. Ушатов, Е. П. Корчевская. - Санкт-Петербург : АНО ВО «СЮА», 2021. – 40 с.

5. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518894> (дата обращения: 31.08.2023).

6. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514804> (дата обращения: 31.08.2023).

7. Культура физическая и здоровье : журнал. - Текст : электронный. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=26644> (дата обращения: 31.08.2023).

8. Актуальные вопросы физической культуры и спорта : журнал. - Текст : электронный. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=28721> (дата обращения: 31.08.2023).

7.3. Нормативно-правовые материалы

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации : [принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года] : текст с изменениями и дополнениями. – Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. – URL: <http://pravo.gov.ru/> (дата обращения: 31.08.2023)

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: 31.08.2023).

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 30 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

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 занятия.

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 пользоваться 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 подготовке обучающихся к занятиям семинарского типа / составители: Л. М. Дулич, Е. П. Корчевская. - Санкт-Петербург : АНО ВО «СЮА», 2021. – 20 с.

2. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся / составители: Д. В. Ушатов, Е. П. Корчевская. - Санкт-Петербург : АНО ВО «СЮА», 2021. – 40 с.

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

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 31 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

1. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» Образовательная платформа Юрайт www.urait.ru. (дата обращения: 31.08.2023). – 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: 31.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3. КонсультантПлюс : справочная правовая система [сайт]. – URL: <http://consultant.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). – Текст: электронный2. Консультант-Плюс : справочная правовая система [сайт]. – URL: <http://consultant.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). – Текст: электронный.
4. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
5. Moodle : электронное образование : [сайт]. - URL: <http://student.jurac.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). – 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: 31.08.2023). – Текст: электронный.
7. Библиотека диссертаций: электронная библиотека РГБ [сайт]. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). – Текст: электронный.
8. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). – Текст: электронный.
9. Президентская библиотека [сайт]. – URL: <https://www.prlib.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). – Текст: электронный.
10. Российская государственная библиотека : официальный сайт. – URL: <https://www.rsl.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). – Текст: электронный.
11. Российская национальная библиотека : [сайт]. – Режим доступа: www. URL: <http://www.nlr.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). – 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.

Версия 1.2 от 08.2023 г.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 32 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

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 обеспечивают возможность 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 Автономной некоммерческой организацией высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия» 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

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 33 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

технологий. Для этого требуется заявление обучающегося (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 34 из 34
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(спец) набор 2022	

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
28-31	03.2022	Протокол №13 от 18.07.2022	18.07.2022	А.В. Долматов
28-31	02.2022	Протокол №1 от 31.09.2023	31.08.2023	Долматов А.В.