

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Автор(ы): Кандидат психологических наук, доцент Е.Г. Сайганова,

Код и наименование направления подготовки, профиля: 40.03.01 Юриспруденция

Профиль: государственно-правовой

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: Очная, очно-заочная

Цель освоения дисциплины: формирование у студентов способность организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия и мероприятия; способен участвовать и самостоятельно выполнять физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

План курса:

Практический раздел

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Плавание¹

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание

¹ При отсутствии в филиале/представительстве бассейна и / или договора, заключенного с бассейном / спортивным комплексом, имеющим бассейн, допускается замена теоретическими занятиями ознакомительного типа.

выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Теоретический раздел (тестирование в СДО)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- a) спорт
- b) система физического воспитания
- c) физическая культура

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- a) учебно-практические занятия
- b) занятия в спортивных секциях
- c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- d) все вышеперечисленные формы

4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:

- a) физическое развитие
- b) физическое воспитание
- c) физическая культура

5. Что является основным средством физической культуры:

- a) физическое упражнение
- b) физическая культура
- c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

- a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
- b) процесс для развития физических способностей
- c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
- b) вид физической культуры для активного отдыха
- c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:

- a) ребра, грудина, позвонки
- b) кости черепа, таза, поясов конечностей
- c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
 - a) расслабление мышц
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
 - a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступая в аорту:
 - a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) отдает кислород и питательные вещества
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
 - a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
 - a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
 - a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час
 - c) вечернее время суток с 17 до 19 час
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
 - a) гипертонией
 - b) гиподинамией
 - c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
 - a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) общую выносливость

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
 - a) Общей выносливостью
 - b) Тотальной выносливостью
 - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
 - a) Быстрота
 - b) Гибкость и подвижность в суставах
 - c) Выносливость
 - d) Мышечная сила
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
 - a) Морфофункциональных свойств и качеств
 - b) Двигательных умений и навыков
 - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
 1. Игровой

2. Соревновательный
 3. Строго регламентированного упражнения
 4. Психорегулирующего упражнения
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- a) Специальная выносливость
 - b) Локальная выносливость
 - c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
 - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
 - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- a) Направленность на реализацию конкретной цели
 - b) Суммарное количество движений и действий
 - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- a) Физическая готовность
 - b) Физическое развитие
 - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- a) Целостного выполнения упражнения
 - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
 - c) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- a) Двигательные умения и навыки
 - b) Физическая готовность
 - c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- a) Строгой регламентации
 - b) Игрового
 - c) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- a) Физическая готовность
 - b) Физическая работоспособность.
 - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- a) 2
 - b) Без команды
 - c) 3
3. Самоконтроль – это:
- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
 - b) 12

с) 15

5. Спорт – это:

- а) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
- б) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
- с) Все ответы верны

6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

- а) Спортивные секции и группы по видам спорта
- б) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
- с) Вводная гимнастика
- д) Физкультминутки и физкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

- а) Виды подготовки
- б) Подготовленность спортсмена
- с) Состояние спортсмена
- д) Мастерство спортсмена

8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:

- а) 3000 м
- б) Марафон
- с) 10000 м
- д) Бегофон

9. Какая дистанция называется марафоном?

- а) 100 км пробег
- б) 42 км 195 м.
- с) Суточный бег

10. В какой стране появился шейпинг?

- а) Германия
- б) Франция
- с) Бразилия
- д) СССР (Россия)

11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?

- а) Фитнес-аэробика
- б) Фигурная аэробика
- с) Танцевальная аэробика
- д) Степ-аэробика

12. Какая страна является родоначальником волейбола?

- а) Япония
- б) США
- с) Англия
- д) Индия

13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?

- а) 9 x 12
- б) 8 x 15
- с) 9 x 18
- д) 7 x 10

Полный и актуальный контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья.

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

- а) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
- б) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
- с) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной

значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
 - а) Нерациональное составленное расписание тренировок
 - б) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
 - в) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей
3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
 - а) При внезапной остановке после интенсивного бега
 - б) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
 - в) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
 - а) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
 - б) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
 - в) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
 - а) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
 - б) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
 - в) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
 - а) Воздух и физические упражнения
 - б) Вода и физические упражнения
 - в) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
 - а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
 - б) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
 - в) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - а) Подготовка обучающихся специализированных вузов
 - б) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
 - в) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры
2. Профессиография – это:
 - а) Графический профиль качеств обучающегося
 - б) Описание профессиональной деятельности человека
 - в) Представление о профессии
3. Профессиограмма – это:
 - а) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
 - б) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
 - в) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося
4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
 - а) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
 - б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
 - в) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
 - а) Соответствие нормам и требованиям профессии

- b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
- c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
- 6. Выносливость – это:
 - a) Длительное продолжение физической и умственной работы
 - b) Способность противостоять утомлению
 - c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
- 7. Сила – это:
 - a) Механическое воздействие на объект
 - b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - c) Превышение одного усилия другим
- 8. Ловкость – это:
 - a) Быстрота выполнения движения
 - b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
 - c) Способность быстро координировать движения.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ranepa.ru> ;

– при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

- при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

На уровне знаний:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

На уровне умений:

- выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке;
- творческое использование средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

На уровне навыков:

- навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Основная литература:

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>