

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»**

Павловский филиал ННГУ

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол от «31» мая 2023 г. № 6

Рабочая программа дисциплины
ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ – ПУТЬ К УСПЕХУ

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Направленность (профиль) образовательной программы

УГОЛОВНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО И СУДОПРОИЗВОДСТВО

Квалификация (степень)

БАКАЛАВР

Форма обучения:

ОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ

Павлово
2023

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 20__-20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 20__-20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 20__-20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 20__-20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина ФТД.04 «Физкультура и спорт – путь к успеху» относится к факультативной части ООП направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства |
|--|--|---|---|
| | Индикатор достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине | |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать способы поддержания физической формы. Уметь поддерживать физическую подготовленность. Владеть подходами к ведению здорового образа жизни | Реферат, сообщение, доклад, тест, контрольные вопросы |
| | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Знать способы поддержания здоровья. Уметь учитывать влияние профессиональной деятельности на состояние здоровья. Владеть методами сохранения здоровья | |

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Трудоемкость дисциплины

| | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения |
|---|----------------------|-----------------------------|
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ | 2 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану, | 72 | 72 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | 10 | 10 |
| – занятия лекционного типа | 4 | 4 |

| | | |
|--|----|----|
| – занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | 4 | 4 |
| самостоятельная работа | 62 | 62 |
| КСР | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация – зачет | | |

3.2. Содержание дисциплины

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) | Всего (часы) | В том числе при очной форме подготовки | | | |
|--|--------------|---|---------------------------|-------|---|
| | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы |
| | | из них | | | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Всего | |
| Тема 1. Система открытых онлайн-курсов - МООС. | 13 | 1 | | 1 | 12 |
| Тема 2. Техника легкоатлетических упражнений. Интенсивность и объем физической нагрузки на занятиях легкой атлетикой | 13 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| Тема 3. Техника лыжных ходов. Интенсивность и объем физической нагрузки на занятиях лыжным спортом. | 12 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| Тема 4. Техника выполнения силовых упражнений, основные средства развития силы. | 11 | | 1 | 1 | 10 |
| Тема 5. Самооборона» в терминах и понятиях. Техника защиты и нападения. | 12 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| Тема 6. Контрольные тесты и испытания. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок. | 10 | | | | 10 |
| КСР | 2 | | | 2 | |
| Контроль | | | | | |
| Промежуточная аттестация – зачёт | | | | | |

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) | Всего (часы) | В том числе при очно-заочной форме подготовки | | | |
|--|--------------|---|---------------------------|-------|---|
| | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Всего | |
| Тема 1. Система открытых онлайн-курсов - МООС. | 13 | 1 | | 1 | 12 |
| Тема 2. Техника легкоатлетических упражнений. Интенсивность и объем физической нагрузки на занятиях легкой атлетикой | 13 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| Тема 3. Техника лыжных ходов. Интенсивность и объем физической нагрузки на занятиях лыжным спортом. | 12 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| Тема 4. Техника выполнения силовых упражнений, основные средства развития силы. | 11 | | 1 | 1 | 10 |
| Тема 5. Самооборона» в терминах и понятиях. Техника защиты и нападения. | 12 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| Тема 6. Контрольные тесты и испытания. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок. | 10 | | | | 10 |
| КСР | 2 | | | 2 | |
| Контроль | | | | | |
| Промежуточная аттестация – зачёт | | | | | |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках тестирования в электронном образовательном курсе «Физкультура и спорт – путь к успеху», размещенном на платформе mooc.unn.ru - <https://mooc.unn.ru/course/view.php?id=434>.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Зачет предусматривает выполнение нормативов комплекса ГТО. Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в состоянии здоровья в текущий момент времени.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента. Качество усвоения учебной дисциплины находится в прямой зависимости от способности студента самостоятельно и творчески учиться.

Цель самостоятельной работы – подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности, воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

Самостоятельная работа студента – это вся его работа по овладению содержанием учебной дисциплины и соответствующими практическими навыками и умениями, активная интеллектуальная деятельность.

Содержанием самостоятельной работы студентов являются следующие ее виды:

- изучение понятийного аппарата дисциплины;
- изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану;
- работа над основной и дополнительной литературой;
- самостоятельная работа студента в библиотеке;
- изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет.

Изучение понятийного аппарата дисциплины

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена осмыслению категорий общего управления, усвоению понятийного аппарата курса, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Попытка понять природу профессиональной работы специалиста вне изучения соответствующего «языка», на уровне бытовых представлений обречена на провал.

Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в соответствующих темах дисциплины.

Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ курса, раскрытия сущности основных категорий управления, проблемных аспектов темы и анализа фактического материала.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к нормативно-правовым актам, научным монографиям и материалам периодических изданий. При этом очень полезно делать выписки и конспекты наиболее интересных материалов. Это не только мобилизует внимание, но и способствует более глубокому осмыслению материала и лучшему его запоминанию. Записи как бы контролируют восприятие прочитанного. Кроме того, такая практика учит студентов отделять в тексте главное от второстепенного, а также позволяет проводить систематизацию и сравнительный анализ изучаемой информации, что чрезвычайно важно в условиях большого количества разнообразных по качеству и содержанию сведений. Таким образом, конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Для аккумуляции информации по изучаемым темам рекомендуется формировать личный архив, а также каталог используемых источников. При этом если уже на первых курсах обучения студент определяет для себя наиболее интересные сферы для изучения, то подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания выпускной квалификационной работы на выпускном курсе.

Самостоятельная работа студента в библиотеке

Важным аспектом самостоятельной подготовки студентов является работа с библиотечным фондом.

Это работа многоаспектна и предполагает различные варианты повышения профессионального уровня студентов так и заочной формы обучения, в том числе:

- получение книг для подробного изучения в течение семестра на научном абонементе;
- изучение книг, журналов, газет – в читальном зале;
- возможность поиска необходимого материала посредством электронного каталога;
- получение необходимых сведений об источниках информации у сотрудников библиотеки.

При подготовке письменных работ студентов, представляемых ими на семинарских занятиях, важным является формирование библиографии по изучаемой тематике. При этом рекомендуется использовать несколько категорий источников информации: учебные пособия для вузов, монографии, периодические издания, законодательные и нормативные документы, статистические материалы, информацию государственных органов власти и управления, органов местного самоуправления, переводные издания, а также труды зарубежных авторов в оригинале.

Весь собранный материал следует систематизировать, выявить ключевые вопросы изучаемой тематики и осуществить сравнительный анализ мнений различных авторов по существу этих вопросов. Конструктивным в этой работе является выработка умения обобщать большой объем материала, делать выводы. Весьма позитивным при этом также следует считать попытку студента выработать собственную точку зрения по исследуемой проблематике.

Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс в электронном образовательном курсе «Физкультура и спорт – путь к успеху», размещенном на платформе mooc.unn.ru - <https://mooc.unn.ru/course/view.php?id=434>.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | Шкала оценивания сформированности компетенций | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|-------------------------------------|
| | плохо | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | очень хорошо | отлично | превосходно |
| | не зачтено | | зачтено | | | | |
| <u>Знания</u> | Отсутствие знаний теоретического материала. Невозмож- | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено | Уровень знаний в объеме, соответствующем | Уровень знаний в объеме, соответствующем | Уровень знаний в объеме, соответствующем | Уровень знаний в объеме, превышающ- |

| | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|---|--|--|
| | ность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | грубые ошибки | много негрубых ошибки | программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок | программе подготовки, без ошибок | программу подготовки |
| <u>Умения</u> | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов | Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач |

Шкала оценки при промежуточной аттестации

| Оценка | | Уровень подготовки |
|-------------------|----------------------------|---|
| | превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой |
| зачтено | отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| | очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| | хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| | удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| | плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

Примерные тесты для оценки умений и владений компетенции УК-7

Тест 1

1. Кому из древнегреческих ученых принадлежат слова: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»?
А) Аристотель;
Б) Гиппократ;
В) Гераклит.
2. Двигательная активность является:
А) основой здоровья человека;
Б) вынужденной необходимостью для обеспечения жизнедеятельности;
В) фактором риска возникновения тяжелых заболеваний.
3. Низкая двигательная активность:
А) повышает приспособительные возможности организма;
Б) снижает приспособительные возможности организма;
В) способствует развитию интеллектуальных способностей.
4. Функция аденозинтрифосфата (АТФ) в организме человека:
А) участвует в процессе транспорта кровью кислорода;
Б) способствует росту костной ткани;
В) обеспечение энергией биохимических реакций в организме.
5. Скелетные мышцы человека составляют до % массы тела человека.
А) 40%;
Б) 20%;
В) 70%.
6. Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма - это:
А) физическая подготовка;
Б) физическая нагрузка;
В) физическое развитие.
7. Физическая нагрузка оказывает положительное влияние на организм, если:
А) тренировочный процесс построен грамотно и дозированно;
Б) тренировочный процесс не опирается на возрастные особенности развития занимающихся;
В) она не соответствует индивидуальному уровню развития физических качеств
8. К внешней стороне нагрузки относятся:
А) объем нагрузки;
Б) интенсивность нагрузки;
В) качество выполнения упражнений.
9. Интенсивность нагрузки физической нагрузки характеризует:
А) силу воздействия конкретного упражнения на организм человека;
Б) продолжительность выполнения физических упражнений;
В) общее количество выполняемых упражнений.
10. Внешняя сторона нагрузки определяется:
А) плотностью воздействия серии упражнений;
Б) функциональными изменениями в организме, происходящими во время выполнения упражнений

Тест 2

1. Массовый спорт в России направлен на:
А) физическое развитие граждан посредством проведения организованных или самостоятельных занятий, а также участия в массовых спортивных мероприятиях;
Б) на достижение максимальных результатов;
В) получение прибыли от продуктов спортивной деятельности.
2. Понятие «спорт» в узком понимании определяют, как:
А) комплекс социальных явлений, складывающихся на основе спортивных соревнований и в связи с ними;
Б) собственно соревновательную деятельность;
В) учебно-тренировочный процесс и выступление на соревнованиях.
3. Количество групп видов спорта по «олимпийской классификации»:
А) 4;
Б) 8;
В) 5.
4. Виды спорта, в основу которых заложено многократное повторение движений, направленных на перемещение тела в пространстве:
А) сложнокоординационные;
Б) циклические;
В) интеллектуальные.
5. К циклическим видам спорта относятся:
А) велоспорт;
Б) футбол;
В) конькобежный спорт.
6. Лыжные гонки вошли в программу Зимних Олимпийских игр в:
А) 1928 году;
Б) 1924 году;
В) 1936 году.
7. Вид соревнований в лыжных гонках, в котором спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности:
А) гонка преследования;
Б) соревнования с масс-стартом;
В) соревнования с раздельным стартом.
8. Плавание вошло в программу современных Олимпийских игр в:
А) 1896 г.;
Б) 1900;
В) 1904.
9. Сколько видов легкой атлетики включает программа Чемпионатов мира или Олимпийских игр?
А) 47;
Б) 7;
В) 19.
10. Какие дистанции в легкой атлетике являются спринтерскими?
А) 5000 м и 10000 м;
Б) 100 м, 200 м, 400 м;
В) 400 м, 600 м., 800 м

Тест 3

1. Виды спорта в которых необходимо добиться превосходства по количеству определенных игровых действий) за установленное время, либо первым совершить определенное действие:

- А) сложнокоординационные;
 - Б) циклические;
 - В) игровые.
2. К какой группе видов спорта относится футбол?
- А) сложнокоординационные виды спорта;
 - Б) циклические виды спорта;
 - В) игровые виды спорта
3. Создатель игры баскетбол:
- А) Джордж Спрингфилд;
 - Б) Джеймс Нейсмит;
 - В) Георгий Дюперрон.
4. В каком году бадминтон вошел в программу Олимпийских игр?
- А) 1992;
 - Б) 1996;
 - В) 1980.
5. Средняя масса ракетки в бадминтоне составляет:
- А) 150-250 гр.;
 - Б) 70-100 гр.;
 - В) 300-400 гр.
6. Родиной баскетбола является:
- А) США;
 - Б) Филиппины;
 - В) Англия.
7. В каком году баскетбол вошел в программу Олимпийских игр?
- А) 1932;
 - Б) 1936;
 - В) 1928.
8. Сколько раз сборная СССР по баскетболу становилась Олимпийским чемпионом?
- А) 3;
 - Б) 4;
 - В) 2.
9. Родиной мини-футбола является:
- А) Уругвай;
 - Б) Китай;
 - В) Алжир.
10. В какой стране прошел первый чемпионат мира по мини-футболу?
- А) Голландия;
 - Б) Бразилия;
 - В) Испания.

Тест 4

1. Какое из представленных единоборств является отечественным?
- А) дзюдо;
 - Б) бокс;
 - В) рукопашный бой.
2. Присваивается ли почетное спортивное звание «заслуженный мастер спорта» в виде спорта «рукопашный бой»?
- А) да

- Б) нет.
3. Какое из представленных единоборств НЕ является отечественным?
- А) самбо;
Б) кикбоксинг;
В) рукопашный бой.
4. Второй тур рукопашного боя – это:
- А) демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
Б) поединки, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.
5. Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки в виде спорта «рукопашный бой»:
- А) 5 лет;
Б) 4 года;
В) 7 лет.
6. В каком году создана Международная федерация рукопашного боя?
- А) 1998;
Б) 2006;
В) 2002.
7. Первый президент Общероссийской федерации рукопашного боя:
- А) В. Харитонов;
Б) В. Ощепков;
В) А. Харлампиев.
8. Требование для зачисления на этап спортивного совершенствования:
- А) выполнение норматива КМС;
Б) выполнение норматива 1 спортивного разряда;
В) стаж занятий не менее 2 лет.
9. В каком году рукопашный бой приобрел статус самостоятельного вида спорта?
- А) 1983;
Б) 1985;
В) 1987.

Тест 5

1. Пауэрлифтинг является:
- А) силовым троеборьем;
Б) силовым двоеборьем;
В) силовым многоборьем.
2. Какое упражнение не входит в программу пауэрлифтинга?
- А) присед;
Б) жим штанги лежа;
В) рывок.
3. На соревнованиях по пауэрлифтингу при одинаковых показателях суммарного взятого веса несколькими спортсменами, победа присуждается спортсмену:
- А) с меньшей массой тела;
Б) с большей массой тела.
4. Родиной черлидинга является:
- А) Англия;
Б) США;
В) Испания.

5. Разновидность чир спорта, в котором композиция строится на принципе сочетания разнообразных стилей:

- А) чир стрит;
- Б) чир джаз;
- В) чир фристайл.

6. Дата основания черлидинга:

- А) 1889;
- Б) 1979;
- В) 1934.

7. В какой стране зародилось боевое искусство капоэйра?

- А) в Аргентине;
- Б) в Бразилии;
- В) в Нигерии.

Тест 6

1. Для измерения энергетической ценности пищи используют:

- А) граммы;
- Б) килограммы;
- В) килокалории.

2. Основная функция белков в организме человека:

- А) строительная;
- Б) энергетическая;
- В) защитная.

3. Основную энергетическую функцию выполняют:

- А) жиры;
- Б) углеводы;
- В) белки.

4. Какую функцию в организме выполняют жиры?

- А) являются основным строительным компонентом для мышц, органов и тканей;
- Б) выполняют защитную функцию;
- В) выполняют основную энергетическую функцию.

5. Норма воды, как пищевого нутриента составляет:

- А) 30-40 мг на килограмм идеальной массы тела;
- Б) 20-30 мг на килограмм идеальной массы тела;
- В) 10-20 мг на килограмм идеальной массы тела

6. Массаж, применяемый для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний называется:

- А) лечебным;
- Б) спортивным;
- В) оздоровительным.

7. Массаж, способствующий регуляции предстартовых состояний спортсмена, уменьшая избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимая угнетенное состояние при стартовой апатии называется:

- А) предварительный массаж;
- Б) восстановительный;
- В) тренировочный.

8. Колебательно-растягивающий волновой тренажер, предназначенный для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

А) грузо-блочный тренажер Бубновского;

Б) качели Юлина.

9. Баню рекомендуют посещать спортсменам:

А) в дни интенсивных физических нагрузок;

Б) в дни отдыха.

10. Оптимальный интервал между посещениями сауны составляет:

А) 1 день;

Б) 2-3 дня;

В) 6-7 дней.

Критерии оценивания тестирования

Тестовые задания оцениваются по шкале «зачтено – не зачтено».

Учитывается количество (%) правильных ответов:

- «зачтено» – процент правильных ответов 50 - 100%;
- «не зачтено» – процент правильных ответов менее 50%.

Задание для промежуточной аттестации

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Задание 1. Выполнение контрольных нормативов.

Юноши

| Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы | <i>плохо</i> | <i>неудовлетворительно</i> | <i>удовлетворительно</i> | <i>хорошо</i> | <i>отлично</i> |
|---|-------------------|----------------------------|--------------------------|---------------|----------------|
| | <i>не зачтено</i> | | <i>зачтено</i> | | |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 15 | 20 | 28 | 32 | 44 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | 20 | 28 | 33 | 37 | 48 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 6 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| Бег на лыжах – 5 км (мин, с) | 31.00 | 29.00 | 27.00 | 25.30 | 22.00 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 200 | 210 | 225 | 240 |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (от уровня скамьи (см) | 0 | 4 | 6 | 8 | 13 |

| | | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 100 м (с) | 15,00 | 14,8 | 14,4 | 14,1 | 13,1 |
| Бег 3000 м (с) | 15,00 | 14,40 | 14,30 | 13,40 | 12,00 |
| Самозащита без оружия (баллы). | 9-11 | 12-14 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |

Девушки

| Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы | <i>плохо</i> | <i>неудовлетворительно</i> | <i>удовлетворительно</i> | <i>хорошо</i> | <i>отлично</i> |
|--|-------------------|----------------------------|--------------------------|---------------|----------------|
| | <i>не зачтено</i> | | <i>зачтено</i> | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине | 22 | 28 | 32 | 35 | 43 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 6 | 8 | 10 | 12 | 17 |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами от уровня скамьи (см) | 2 | 5 | 8 | 11 | 16 |
| Прыжки в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 |
| Бег 100 м (с) | 18.40 | 18.00 | 17.80 | 17.40 | 16.40 |
| Бег 2000м (с) | 14,30 | 13,50 | 13,10 | 12,30 | 10.50 |
| Бег на лыжах 3км (мин, с) | 23.40 | 22.30 | 21.00 | 19.40 | 18.10 |
| Самозащита без оружия (баллы). | 9-11 | 12-14 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |

Критерии оценивания сдачи нормативов

Контрольные нормативы оцениваются по шкале «зачтено - не зачтено».

Учитывается количество сданных нормативов:

Юноши-7 выполненных нормативов не ниже оценки «удовлетворительно».

Девушки-6 выполненных нормативов не ниже оценки «удовлетворительно».

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Курс лекций по физической культуре: основные понятия и термины: учебно-методическое пособие/ Акулина Л.В. [и др.]. Нижний Новгород: ННГУ им. Лобачевского, 2019. 74 с. (режим доступа: http://www.lib.unn.ru/students/src/kurs_lek_fizkult.docx);

2. Легкая атлетика. учебно-метод. пособие [электронный ресурс] / сост. М.А. Беляева, И.А. Сударикова, И.П. Чухманов. Изд-во ННГУ. 2018.- 50 с. (режим доступа: <http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/LA-FKS.pdf>);

3. Лыжная подготовка. Л.В. Акулина, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012 – 13с. (режим доступа: <http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/skiakulina.pdf>);

б) дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. Основные виды и их характеристики. учебно-метод. пособие [электронный ресурс]. /Сост: М.А. Беляева., Н.В Морозова., Н.Н. Василюк Изд-во ННГУ. 2019.- 36 с. (режим доступа: http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/leg_atl.pdf);

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Зиамбетов В. Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов: учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков, Вл. Ю. Зиамбетов; Мин-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренб. гос. пед. ун-т». — Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2016. — 100 с.: ил. (режим доступа: <http://elibr.osu.ru/bitstream/123456789/2799/1/9.pdf>);

2. Лыжный спорт. Виды и особенности. Плюсы и минусы. Начинающим (режим доступа: <https://живуспортом.рф/article/lyzhnyj-sport-vidy-i-osobennosti-plyusy-i-minusy-nachinayushhim>).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, комплект методических материалов, большой спортивный зал, малый спортивный зал, лыжная база, тренажерный зал, зал единоборств.

Специальное оборудование: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, тренажеры.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденному ученым советом ННГУ 16.06.2021 г. протокол № 8.

Авторы:

заведующий кафедрой физического воспитания Кутасин А.Н., заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств Бахарев Ю.А., ст. преподаватель Малышева Т.А., ст. преподаватель Кононенко П.А., ст. преподаватель Великанов П.В., ст. преподаватель Щуров С.В.

Заведующий кафедрой:

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Павловского филиала ННГУ протокол № 3 от 24.05.2023