

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»

Юридический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума Ученого совета ННГУ  
протокол от  
«20» апреля 2021 г. № 1

**Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Физическая культура и спорт»**

40.03.01 Юриспруденция

Направление подготовки

Гражданско-правовой профиль

бакалавр

Квалификация (степень) выпускника

Форма обучения  
очная, очно-заочная

Нижний Новгород

2020г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначена для студентов I курса всех специальностей/направлений подготовки, реализуемых в ННГУ. Она составлена с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре.

Приоритетными положениями данной программы являются:

- повышение уровня знаний студентов в области теоретических основ физической культуры;
- формирование понимания основ здорового образа жизни, влияния физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- ориентация теоретического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры.

Результатом обучения должно быть создание мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, приобретении личного опыта использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом учебном курсе с учетом пола, физической и спортивной подготовленности и уровня здоровья студентов.

По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) студенты по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы: основную и специальную медицинскую (СМГ).

В основную группу входят обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья и имеющим высокий, средний уровень физического и функционального состояния организма.

Обучающиеся, включенные в основную группу и имеющие высокую спортивную квалификацию, имеют возможность занятий в университетских секциях по избранному виду спорта с освобождением от практических занятий в основной группе, при этом обязательным является выполнение программных и зачетных требований в установленные сроки.

В специальную медицинскую группу входят обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, и освобождённые от практических занятий на длительный срок.

Комплектование СМГ осуществляется с учетом пола, уровня физического и функционального состояния студентов.

Учебный процесс в СМГ направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся интереса, активности и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца) проходят аттестацию на факультете физической культуры и спорта на основании

требований по теоретическому и практическому разделу дисциплины «Физическая культура и спорт» и элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту:

- освоение лекционного материала теоретического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт»;
- самостоятельное освоение дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написание рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физической культуры.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами-инвалидами и лицами с ОВЗ устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

## 1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП по специальности/направлению подготовки \_\_\_\_40.03.01 Юриспруденция обязательна для освоения в 1-м семестре первого года обучения.

### Целями освоения дисциплины являются:

- формирование и развитие компетенции применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе системы ценностных ориентаций в сфере физической культуры, знаний и понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

| Формируемые компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций  |
|---|---|
| ОК-8<br><br>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <i>Знать</i> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы релаксации;<br><i>Уметь</i> применять методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности;<br><i>Владеть</i> опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки;<br><i>Мотивация:</i> готовность к формированию основ физической культуры личности. |

### 3. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, всего 72 часа, из которых

- для очной формы обучения: 61 час составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов занятия лекционного типа, 52 практические занятия, 1 час текущего контроля), 11 часов самостоятельная работа студента;
- для очно-заочной обучения: 5 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (4 часа занятия лекционного типа, 0 часов практические занятия, 1 час текущего контроля), 67 часов самостоятельная работа студента

#### Содержание дисциплины (модуля)

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля),<br><br>Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)                 | Всего (часы) | В том числе  |                            |                       |               |       |   |
|--|--------------|--|----------------------------|-----------------------|---------------|-------|---|
|  |              | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них |                            |                       |               |       | Самостоятельная работа обучающегося, часы |
|  |              | Занятия лекционн ого типа  | Занятия семинарс кого типа | Занятия практиче ские | Консульт ации | Всего |   |
| ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ   |              |  |                            |                       |               |       |   |
| Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | 2            | 2  |                            |                       |               | 2     |   |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.  | 2            | 2  |                            |                       |               | 2     |   |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.  | 9            | 2  |                            | 6                     |               | 9     | 1   |
| Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 10           | 2  |                            | 6                     |               | 10    | 1   |
| Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.  | 14           |  |                            | 12                    |               | 14    | 2   |
| Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО.   | 10           |  |                            | 8                     |               | 10    | 2   |
| Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 8            |  |                            | 6                     |               | 8     | 2   |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | 8            |  |                            | 6                     |               | 8     | 2   |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.   | 7            |  |                            | 6                     |               | 7     | 1   |
| Текущий контроль   | 1            |  |                            | 1                     |               | 1     |   |
| Промежуточная аттестация – 1 семестр - зачет   |              |  |                            |                       |               |       |   |
| Итого  | 72           | 8  |                            | 52                    |               | 72    | 11  |

| ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ   |    |   |  |  |  |    |    |
|---|----|---|--|--|--|----|----|
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | 7  | 1 |  |  |  | 7  | 6  |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.   | 7  | 1 |  |  |  | 7  | 6  |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.   | 9  | 1 |  |  |  | 9  | 8  |
| Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 9  | 1 |  |  |  | 9  | 8  |
| Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.   | 8  |   |  |  |  | 8  | 8  |
| Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО.  | 8  |   |  |  |  | 8  | 8  |
| Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | 8  |   |  |  |  | 8  | 8  |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.   | 6  |   |  |  |  | 6  | 6  |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.  | 7  |   |  |  |  | 7  | 7  |
| Текущий контроль  | 1  |   |  |  |  | 1  | 2  |
| Промежуточная аттестация – 1 семестр - зачет  |    |   |  |  |  |    |    |
| Итого   | 72 | 4 |  |  |  | 72 | 67 |

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий лекционного или практического типа. Промежуточный контроль осуществляется на зачете.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА

(студенты данной группы после освоения тем 1-4 выполняют практические занятия в соответствии с указанными ниже требованиями)

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля),<br><br>форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) | Всего (часы) |         | В том числе   |         |                            |         |              |         |   |         |
|--|--------------|---------|---|---------|----------------------------|---------|--------------|---------|---|---------|
|  |              |         | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы<br>из них |         |                            |         |              |         |   |         |
|  |              |         | Занятия лекционного типа  |         | Занятия практического типа |         | Консультации |         | Самостоятельная работа обучающегося, часы |         |
|  | Очная        | заочная | Очная   | заочная | Очная                      | заочная | Очная        | заочная | Очная                                     | заочная |
|  |              | Оч-     |   |         |                            | Оч-     |              | Оч-     |   | Оч-     |

|   |  | заоч |  | Оч-<br>заоч |    | заоч |  | заоч |   | заоч |
|---|--|------|--|-------------|----|------|--|------|---|------|
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль во время занятий физической культурой  |  |      |  |             | 4  |      |  |      | 3 | 12   |
| <b>Обучение технике ходьбы и оздоровительного бега.</b><br><br>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.<br>Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, 1500-2000м, специальные беговые упражнения по 15-20 м, по 20-30 м. Ходьба с переходом в бег на отрезках до 40-50 м (скорость до 70% от максимальной).<br><br>Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. |  |      |  |             | 18 |      |  |      | 3 | 14   |
| <b>Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений.</b><br><br>Комплекс упражнений ОФП.<br>Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление.<br>Комплексы упражнений с   |  |      |  |             | 16 |      |  |      | 3 | 14   |

|   |  |  |  |  |    |  |  |  |  |    |
|---|--|--|--|--|----|--|--|--|--|----|
| предметами и без предметов.<br><br>Комплекс упражнений с использованием нетрадиционных видов спорта.<br>Использование упражнений из игровых видов спорта. |  |  |  |  |    |  |  |  |  |    |
| <b>Текущий контроль</b>   |  |  |  |  | 2  |  |  |  |  |    |
| <b>итого</b>  |  |  |  |  | 52 |  |  |  |  | 40 |
| <b>зачет</b>  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |    |

#### 4.Образовательные технологии

Образовательные технологии в учебном процессе используются с целью:

- обеспечения здоровья занимающихся;
- обучения двигательному действию;
- обучения планированию и контролю при занятиях физическими упражнениями.

#### **Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций, используемые на занятиях лекционного типа:**

- лекции с проблемным изложением учебного материала,
- решение проблемных ситуаций для реализации технологии физкультурно-спортивной деятельности.

**На практических занятиях** более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и усвоения следующих тем:

- постановка задач, подбор средств, использование методов, методических приемов обучения двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей занимающихся с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Другое, используемое на занятиях практического типа:**

- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия.

Теоретический раздел формирует систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практический раздел формирует организационно-методические основы физического воспитания.

Контрольный раздел формирует способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

Профессионально-прикладной раздел формирует способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

#### 5.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

##### 5.1. Методические указания для обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: 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.

### **Изучение понятийного аппарата дисциплины**

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные учебные материалы, указанные в списке литературы.

### **Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану**

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

### **Работа над основной и дополнительной литературой**

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. 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.

### **Самоподготовка к практическим занятиям**

На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебной программой литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия.

### **РЕФЕРАТ**

Реферат является одной из важных составляющих учебного процесса и выполняется студентом самостоятельно в соответствии с учебным планом.

Выполнение реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено для обучающихся, входящих в специальную медицинскую группу. Студенту предоставляется право выбора темы реферата из числа указанных в списке.

Все части реферата должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.



Содержание работы можно иллюстрировать схемами, таблицами, диаграммами, графиками, рисунками и т.п. Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснение.

Объем работы составляет – 12 страниц.

При оценке работы учитывается содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, правильность выводов и предложений, качество используемого практического материала, а также уровень грамотности и владение терминологией. Одновременно отмечаются ее положительные стороны и недостатки, а в случае необходимости указываются вопросы, подлежащие доработке.

#### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Здоровый образ жизни студента.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Содержание уроков физического воспитания в специальной медицинской группе.
6. Построение занятия физического воспитания в СМГ в ВУЗе.
7. Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии.
8. Особенности проведения занятий при гипотонической болезни.
9. Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии.
10. Особенности проведения занятий при бронхитах и бронхоэктатической болезни.
11. Особенности проведения занятий при бронхиальной астме.
12. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.
13. Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете.
14. Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении.
15. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ.
16. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.
17. Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки.

#### **Процедура защиты реферата происходит на практических занятиях**

Реферат оценивается оценкой «зачтено», «не зачтено».

#### **Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету**

Фактором успешного завершения освоения дисциплины является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины. В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

#### **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.

### Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Задачи программы ГТО.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Основы здорового образа жизни студента
12. Социально-биологические основы физической культуры.

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

#### 6.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы

ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Индикаторы компетенции  | Критерии оценивания (дескрипторы)  |   |
|---|--|---|
|   | Не зачтено   | зачтено   |
| <u>Знания</u><br>Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте. | Полное отсутствие знаний материала   | Знание основного материала с рядом негрубых ошибок  |
| <u>Умения</u><br>Уметь применять средства физической культуры в регулировании работоспособности   | Полное отсутствие умения применять средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Умение применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок |
| <u>Навыки</u><br>Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки.  | Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов физической                 | Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | подготовки  | элементов физической подготовки                                     |
| <u>Мотивация</u><br>готовность к формированию основ физической культуры личности | Полное отсутствие мотивации к формированию основ физической культуры личности | Наличие мотивации к формированию основ физической культуры личности |

## 6.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала;
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

## 6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

*Для оценки результатов обучения в виде знаний применяются процедуры и технологии: индивидуальное собеседование;*

*Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии: практическое выполнение нормативов.*

## 6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих сформированность компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции

**Для оценки сформированности знаниевой компоненты ОК-8 применяется подготовка рефератов (для СМГ)**

1. Здоровый образ жизни студента.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Содержание уроков физического воспитания в специальной медицинской группе.
6. Построение занятия физического воспитания в СМГ в ВУЗе.
7. Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии.
8. Особенности проведения занятий при гипотонической болезни.
9. Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии.
10. Особенности проведения занятий при бронхитах и бронхоэктатической болезни.
11. Особенности проведения занятий при бронхиальной астме.
12. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.
13. Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете.
14. Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении.
15. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ.
16. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.
17. Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки.

## Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции ОК-8

1. Техника выполнения упражнения

- Задание 1. Техники бега на короткие дистанции  
 Задание 2. Техники бега на средние дистанции  
 Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

## 2. Выполнение контрольных нормативов

### *Юноши*

| <b>Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы</b> | <b>Уд</b> | <b>хор</b> | <b>отл</b> |
|--|-----------|------------|------------|
| Упражнение на брюшной пресс (кол-во/мин)             | 25        | 35         | 45         |
| Подтягивание (кол-во)                                | 7         | 8          | 9          |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)      | 30        | 40         | 50         |
| Прыжки в длину с места (см)                          | 170       | 190        | 210        |

### *Девушки*

| <b>Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы</b>         | <b>Уд</b> | <b>хор</b> | <b>отл</b> |
|--|-----------|------------|------------|
| Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин) | 20        | 30         | 40         |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во)  | 15        | 20         | 25         |
| Приседание (кол-во)  | 35        | 45         | 55         |
| Прыжки в длину с места (см)                                  | 130       | 150        | 170        |

## 6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД,

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### **а) основная литература:**

- 1.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2003. - 480 с. – 30 экз.
- 2.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2001. - 144 с. – 35 экз.
- 3.Матвеев Л. П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня физкультур. образования. - СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2005. - 384 с. - 31 экз.
- 4.Петров В. К. - Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004. - 40 с. - 39 экз.
- 5.Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В.

Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

6.Самыличев А.С., Малышева Т.А., Уланова Е.А., Полебенцев С.Н., Рябова Н.Г. КУРС УЧЕБНЫХ И ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФКС НА ПРИМЕРЕ БИОСТАНЦИИ СТАРАЯ ПУСТЫНЬ. Учебно-методическое пособие  
[http://www.unn.ru/books/met\\_files/kurs%202016.doc](http://www.unn.ru/books/met_files/kurs%202016.doc)

б) дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>

2. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. МООК "Физическая культура-перспектива твоих возможностей (основы психологии здорового образа жизни)" ФОЭР Рег. №: 271Е.26.2020 ННГУ 2020 Режим доступа:  
<https://mooc.unn.ru/course/view.php?id=271>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудитория;

Спортивный зал;

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; эстафетные палочки; тренажеры.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Составитель - Кутасин А.Н.\_\_\_\_\_

Рецензент\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой -Кутасин А.Н.\_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании методической комиссии юридического факультета ННГУ им. Н.И. Лобачевского от 26.02.2021 года, года, протокол № 52 .

Председатель методической комиссии к.ю.н., доцент Сосипатрова Н. Е

