

**Федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего образования
«Университет прокуратуры Российской Федерации»**

Дальневосточный юридический институт (филиал)

Кафедра общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.В. Малофеев

27.03.2023

Физическая подготовка

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

*Уровень профессионального образования
высшее образование - специалитет*

*Специализация
Прокурорская деятельность*

Год начала подготовки – 2021

Очная форма обучения

Владивосток, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» обсуждена и одобрена на совместном заседании кафедр Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации от 28.02.2023, протокол № 7.

Авторы-составители:

Попик С.А. - доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации;

Семеняко Я.А. - старший преподаватель кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации;

Рецензент:

Ерохин А.К. - доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации; кандидат философских наук

Физическая подготовка: рабочая программа учебной дисциплины. - Владивосток: ДЮИ (ф) УП РФ, 2022. – 33 с.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 18.08.2020 № 1058.

© Дальневосточный юридический
институт (филиала)
Университета
прокуратуры
Российской Федерации, 2023
Попик С.А., Семеняко Я.А., 2023

Оглавление

1. Цели освоения учебной дисциплины.....	4
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	6
4. Объем и структура учебной дисциплины.....	6
5. Содержание учебной дисциплины.....	9
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	14
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	20
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.....	30
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине...	32
10. Лист согласований.....	33

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка» является воспитание гармонично развитой личности с учетом ее физической, социокультурной и духовной целостности; формирование у обучающихся потребности в освоении ценностей физической культуры.

Это предполагает решение ряда **задач**:

- сформировать понимание социальной роли физической подготовки в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- изучить теоретические и практические основы физической подготовки;
- развить ценностно-ориентированное отношение к физической подготовке, здоровому образу жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- изучить Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», законодательство Российской Федерации об основах охраны здоровья граждан, о физической культуре и спорте.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающегося следующих компетенций и их структурных элементов:

Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции, которую формирует дисциплина	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	знать: теоретические основы физической культуры, стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, законодательство Российской Федерации об основах охраны здоровья граждан, о физической культуре и спорте, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; уметь: выполнять минимальные требования нормативно-тестирующего комплекса, комплекса ГТО; владеть: основными методиками развития физических качеств, основами техники и тактики выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	знать: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; уметь: планировать индивидуальный тренировочный процесс; владеть: основными методиками развития физических качеств, основами техники и тактики выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе.

		УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	знать: теоретические основы здорового образа жизни, законодательство Российской Федерации об основах охраны здоровья граждан, о физической культуре и спорте, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; уметь: выполнять минимальные требования нормативно-тестирующего комплекса, комплекса ГТО; владеть: основами техники и тактики выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе.
--	--	---	--

3. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» реализуется в рамках базовой части Блока I основной образовательной программы.

4. Объем и структура учебной дисциплины Общая трудоемкость дисциплины 11 ЗЕТ

Общая трудоемкость дисциплины 11 ЗЕТ, 396 час.						
Виды учебной работы	Семестр (семестры) изучения					
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
	<i>2 ЗЕТ</i>	<i>2 ЗЕТ</i>	<i>2 ЗЕТ</i>	<i>2 ЗЕТ</i>	<i>1 ЗЕТ</i>	<i>2 ЗЕТ</i>
	Часы	Часы	Часы	Часы	Часы	Часы
Контактная работа	54	72	54	72	36	36
в том числе:						
лекции	6	6	6	6	-	-
практические занятия	48	66	48	66	36	36
Самостоятельная работа	18	-	18	-	-	36
Промежуточная аттестация -	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

Тематический план.
Лекционные и практические занятия (семинары.)

Раздел, тема учебной дисциплины, формы контроля	Всего часов	Виды учебной деятельности студента (в часах)				
		Контактная работа	в том числе:		Самостоятельная работа	Зачет
			Лекции	Практические занятия		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
Раздел 1. Теоретические основы физической подготовки						
Тема 1 «Правовые основы и государственное управление в сфере физической культуры и спорта».	12	6	2	4	6	
Тема 2 «Анатомо-морфологические и физиологические основы теории физической культуры».	12	6	2	4	6	
Тема 3 «Основы теории физического воспитания».	12	6	2	4	6	
Промежуточная аттестация – зачет						
Всего часов 1 за семестр	36	18	6	12	18	
Тема 4 «История физической культуры и спорта».	6	6	2	4		
Тема 5 «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».	6	6	2	4		
Тема 6 «Общая физическая подготовка в системе физического воспитания».	6	6	2	4		
Промежуточная аттестация – зачет						
Всего часов за 2 семестр	18	18	6	12	-	
Раздел 1.2. Методические основы физической подготовки						
Тема 7 «Основы спортивной гигиены и питания».	12	6	2	4	6	
Тема 8 «Спорт».	12	6	2	4	6	
Тема 9 «Особенности занятий выбранным видом спорта, организации системы оздоровительных физических упражнений».	12	6	2	4	6	
Промежуточная аттестация – зачет						
Всего часов за 3 семестр	36	18	6	12	18	
Тема 10 «Контроль и самоконтроль при занятиях спортом, оздоровительными физическими упражнениями».	6	6	2	4		
Тема 11 «Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность».	6	6	2	4		
Тема 12 «Профессионально-прикладная	6	6	2	4		

физическая подготовка».						
Промежуточная аттестация – зачет						
Всего часов за 4 семестр	18	18	6	12	-	
Всего часов	108	72	24	48	36	

Тематический план.
Практические занятия в спортивном зале.

Раздел, тема учебной дисциплины, формы контроля	Всего часов	Виды учебной деятельности студента (в часах)				
		Контактная работа	в том числе:		Самостоятельная работа	Зачет
			Лекции	Практические занятия		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
Раздел 2. Легкая атлетика						
Тема 1. Основы физической подготовки в легкой атлетике	12	12		12		
Тема 2. Основы техники бега на короткие дистанции.	12	12		12		
Тема 3. Основные приёмы бега на средние и длинные дистанции.	12	12		12		
Промежуточная аттестация - зачет						
Всего часов за 1 семестр	36	36	-	36	-	
Раздел 2.1. Атлетическая гимнастика						
Тема 4. Упражнения на развитие основных физических качеств	18	18		18		
Тема 5. Техника упражнений на развитие силовых способностей	18	18		18		
Тема 6. Техника упражнений на развитие силовой выносливости	18	18		18		
Промежуточная аттестация - зачет						
Всего часов за 2 семестр	54	54		54	-	
Раздел 2.2. Спортивные игры						
Тема 7. Мини-футбол	12	12		12		
Тема 8. Волейбол	24	24		24		
Промежуточная аттестация - зачет						
Всего часов за 3 семестр	36	36		36		
Тема 9. Мини-футбол	18	18		18		
Тема 10. Волейбол	36	36		36		
Промежуточная аттестация - зачет						

Всего часов за 4 семестр	54	54		54	-	
Раздел 2.3. Общая физическая подготовка						
Тема 11. Упражнения на развитие общей выносливости	12	12		12		
Тема 12. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	12	12		12		
Тема 13. Упражнения на развитие морфофункциональных систем организма	12	12		12		
Промежуточная аттестация - зачет						
Всего часов за 5 семестр	36	36	-	36	-	
Тема 14. Упражнения на развитие общей выносливости	24	12		12	12	
Тема 15. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	24	12		12	12	
Тема 16. Упражнения на развитие морфофункциональных систем организма	24	12		12	12	
Промежуточная аттестация - зачет						
Всего часов за 6 семестр	72	36		36	36	
Всего часов	288	288		288	36	

5. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы физической подготовки.

Тема 1 «Правовые основы и государственное управление в сфере физической культуры и спорта».

Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.

Тема 2 «Анатомо-морфологические и физиологические основы теории физической культуры».

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Анатомо-морфологические особенности организма. Функциональные системы организма. Физиология нервной системы. Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках. Средства физической культуры и спорта в управлении

совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3 «Основы теории физического воспитания».

Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Связь теории физического воспитания с иными дисциплинами; система физического воспитания в Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.

Тема 4 «История физической культуры и спорта».

Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта, условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта, социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.

Тема 5 «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 6 «Общая физическая подготовка в системе физического воспитания».

Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая

подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 7 «Основы спортивной гигиены и питания».

Гигиена физической культуры и спорта, предмет, цели, история развития; требования к питанию на фоне физической активности; понятие о рациональном питании, удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом; режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования.

Тема 8 «Спорт».

Понятие спорта. Функции спорта в обществе. Определение понятия массового (любительского) спорта и спорта высших достижений (профессионального). Цели и задачи массового спорта. Цели и задачи спорта высших достижений. Правовое регулирование профессионального спорта. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межевззовские, всероссийские. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 9 «Особенности занятий выбранным видом спорта, организации системы оздоровительных физических упражнений».

Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях обучения. Возможные формы организации тренировок.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

Тема 10 «Контроль и самоконтроль при занятиях спортом, оздоровительными физическими упражнениями».

Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 11 «Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность».

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности организации труда с точки зрения анатомо-морфологических и физиологических особенностей организма. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия. Виды и формы профессионального труда.

Тема 12 «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Практические основы физической подготовки

Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 1, 2, 3.

Кроссовая подготовка. Специально-беговые упражнения для повышения технико-физической подготовленности. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Техника бега по прямой дорожке. Техника бега на повороте (виражу). Стартовая поза при высоком старте. Стартовая поза при низком старте. Технология стартового разгона. Технология финиширования. Техника бега с различной скоростью.

Раздел 2.1. Атлетическая гимнастика. Тема 4,5,6.

Упражнения атлетической гимнастики, способствующие направленному формированию пропорций тела, коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на перекладине). Упражнения с использованием различных тренажеров и отягощений направленные на развитие силовых способностей. Использование динамических нагрузок при развитии различных групп мышц. Меры предупреждения травматизма при занятии атлетической гимнастикой.

Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 7,8,9,10.

Подготовительные и подводящие упражнения, последовательность изучения приемов в спортивных играх. Техника ведения мяча. Тактические действия при нападении и защите. Правила спортивных игр. Меры безопасности и профилактика травматизма. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Совершенствование техники и тактики основных действий в спортивных играх.

Раздел 2.3. Общая физическая подготовка. Тема 11,12,13,14,15,16.

Организационные формы реализации современных фитнес - программ. Комплекс упражнений, позволяющий скорректировать массу тела, повысить уровень общей выносливости, развить координацию движений. Сочетание упражнения силовой и аэробной направленности. Упражнения, содействующие коррекции осанки. Упражнения для совершенствования чувства равновесия. Упражнения для развития качества «гибкость». Технологии коррекции соотношения мышечной массы и жировой ткани в организме человека.

6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Важным видом работы при изучении дисциплины «Физическая подготовка» является самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося, которая осуществляется в следующих формах:

- подготовка к практическим занятиям проводимых в разделах 1 и 2 настоящей программы (теоретическим и занятиям в спортивном зале);
- подготовка письменных работ (рефератов);

Методические рекомендации по подготовке к занятиям

Самостоятельная работа обучающихся представляет собой деятельность по усвоению лекционного материала, критический анализ информации, содержащейся в учебной литературе, справочных изданиях, научных трудах, изучаемых нормативных правовых актах и иных источниках права; самостоятельные занятия по поддержанию необходимого уровня физической подготовленности.

Самостоятельную работу целесообразно начинать с изучения рабочей программы, в которой сформулированы планируемые результаты обучения по дисциплине, в том числе структурные элементы формируемой компетенции (знания, умения, навыки).

Студентам следует ознакомиться с тематическим планом и получить представление о содержании разделов дисциплины.

Студент должен знать не только материал учебника, но и владеть дополнительными сведениями, содержащимися в рекомендованной литературе.

Самостоятельная работа способствует более глубокому усвоению изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы по проблемам дисциплины и ориентирует студента на применение полученных теоретических знаний на практике в профессиональной деятельности, а также физическому совершенствованию и саморазвитию.

Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Реферат представляет собой письменный доклад или выступление по определённой теме, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников.

Различают два вида рефератов: продуктивные и репродуктивные. Репродуктивный реферат воспроизводит содержание первичного текста.

Продуктивный содержит творческое или критическое осмысление реферируемого источника.

Реферат в учебном процессе представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Общий объем реферата – 15-18 страниц печатного текста, из которых на введение отводится обычно не более 1 страницы, на основную часть – 10-13 страниц, на заключение – не более 1 страницы.

Темы письменных работ текущего контроля предлагаются преподавателем или указаны в учебной программе по изучаемой дисциплине. Возможно, после консультации с преподавателем, обоснование и формулирование собственной темы. Тематика письменных работ текущего контроля определяется в соответствии с учебной программой и (или) с учётом интересов и склонностей студентов.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем, ведущим данную дисциплину, и учитываются при допуске студента к зачету.

Примерный перечень вопросов для самостоятельной подготовки к практическим занятиям, структурированный по темам

Раздел 1. Теоретические основы физической подготовки

Тема 1 «Правовые основы и государственное управление в сфере физической культуры и спорта».

1. Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
5. Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.

Тема 2 «Анатомо-морфологические и физиологические основы теории физической культуры».

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
2. Анатомо-морфологические особенности организма.
3. Функциональные системы организма.
4. Физиология нервной системы.
5. Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Тема 3 «Основы теории физического воспитания».

1. Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов.
2. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Связь теории физического воспитания с иными дисциплинами; система физического воспитания в Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.

Тема 4 «История физической культуры и спорта».

1. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта.
2. Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.
3. Социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.

Тема 5 «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Основные требования к организации здорового образа жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема 6 «Общая физическая подготовка в системе физического воспитания».

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
3. Специальная физическая подготовка. Структура подготовленности спортсмена.
4. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
5. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Раздел 1.2. Методические основы физической подготовки.

Тема 7 «Основы спортивной гигиены и питания».

1. Гигиена физической культуры и спорта: предмет, цели, история развития.
2. Требования к питанию на фоне физической активности, понятие о рациональном питании.
3. Режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования.

Тема 8 «Спорт».

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Классификация видов спорта.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации.
4. Современные популярные системы физических упражнений.

5. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Тема 9 «Особенности занятий выбранным видом спорта, организации системы оздоровительных физических упражнений».

1. Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях обучения.
3. Возможные формы организации тренировок. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

Тема 10 «Контроль и самоконтроль при занятиях спортом, оздоровительными физическими упражнениями».

1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Педагогический контроль, его содержание.
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 11 «Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность».

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Особенности организации труда с точки зрения анатомо-морфологических и физиологических особенностей организма.
3. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.
4. Виды и формы профессионального труда.

Тема 12 «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

1. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Примерная тематика рефератов¹

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физической культуры и спорта в жизни современного человека. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском возрасте.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
16. Физические упражнения во время беременности.
17. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
18. Организация физического воспитания в семье.

¹ По согласованию с преподавателем студент может предложить тему реферата.

19. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
20. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая подготовка»

Изучение учебной дисциплины «Физическая подготовка» завершается промежуточной аттестацией в 1-4 семестрах зачетом в комплексной форме (теоретическая и практическая часть). Форма сдачи зачёта теоретической части – в устной форме, практическая часть включает выполнение нормативов по физической подготовке. В 5-6 семестрах – выполнение нормативов по физической подготовке.

Методические рекомендации для подготовки к зачету (теоретическая часть раздела 1.1, 1.2)

Билеты для сдачи зачета содержат один теоретический вопрос. В процессе ответа студент должен продемонстрировать приобретенные в ходе обучения знания, а также приобретенные умения и навыки по применению полученных знаний.

Подготовка к зачету ведется в течение всего процесса изучения дисциплины. Обучающийся должен ознакомиться с рабочей программой дисциплины и знать, какие темы выносятся на зачет.

Главное условие хорошей подготовки к зачету – это ежедневная работа в семестре.

Непосредственно перед зачетом, в процессе подготовки, материал для повторения распределяется равномерно, затем составляется краткая схема ответа на вопрос. Понимание сути вопроса, а не механическое запоминание является ключевым элементом успешной сдачи зачета.

Перечень вопросов для подготовки к зачету В 1-2 семестре обучения:

1. Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
5. Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.
6. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
7. Анатомо-морфологические особенности организма.
8. Функциональные системы организма.
9. Физиология нервной системы.
10. Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках.
11. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов.
14. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Связь теории физического воспитания с иными дисциплинами.
17. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта.
18. Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.
19. Социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.
20. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
21. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Основные требования к организации здорового образа жизни.
24. Критерии эффективности здорового образа жизни.
25. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

28. Специальная физическая подготовка. Структура подготовленности спортсмена.
29. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
30. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Во 3-4 семестре обучения:

1. Гигиена физической культуры и спорта: предмет, цели, история развития.
2. Требования к питанию на фоне физической активности, понятие о рациональном питании.
3. Режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования.
4. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 5. Классификация видов спорта.
5. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации.
6. Современные популярные системы физических упражнений.
7. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
8. Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
9. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях обучения.
10. Возможные формы организации тренировок. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
11. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
12. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
13. Врачебный контроль, его содержание.
14. Педагогический контроль, его содержание.
15. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
16. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
17. Особенности организации труда с точки зрения анатомо-морфологических и физиологических особенностей организма.

18.Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.

19.Виды и формы профессионального труда.

20.Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания.

21.Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

22.Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

23.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

24.Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Перечень нормативов по физической подготовке (практическая часть):

«Зачтено» выставляется, если студент сдал контрольные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно».

«Не зачтено» выставляется, если студент сдал контрольные нормативы ниже оценки «удовлетворительно».

**Нормативно-тестирующий комплекс для сдачи зачёта в 1 семестре:
*Лёгкая атлетика.***

№ п/п	Женщины		Мужчины		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	10,9	Более 10,9	9,0	Более 9,0	Бег с низкого и высокого старта 60 м (с)
2.	9,0	Более 9,0	8,0	Более 8,0	Челночный бег 3x10 м (с)
3.	17,8	Более 17,8	14,4	Более 14,4	Ускорение с высокого старта на отрезке 100м (с)
4.	170	Менее 170	210	Менее 210	Прыжки в длину с места двумя ногами (см)

На зачёт выносятся 3 упражнения из комплекса «Лёгкая атлетика» (на выбор преподавателя). Студент обязан выполнить минимальные требования в каждом из назначенных упражнений.

Нормативно-тестирующий комплекс для сдачи зачёта в 2 семестре:

Атлетическая гимнастика.

№ п/п	Женщины		Мужчины		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	10	Менее 10	28	Менее 28	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
2.	32	Менее 32	33	Менее 33	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)
3.	10	Менее 10	10	Менее 10	Подтягивания на перекладине (юноши)/на низкой перекладине (девушки)
На зачёт выносятся 2 упражнения из комплекса «Атлетическая гимнастика» (на выбор преподавателя). Студент обязан выполнить минимальные требования в каждом из назначенных упражнений					

Нормативно-тестирующий комплекс для сдачи зачёта в 3-4 семестрах:

Мини-футбол

№ п/п	Женщины		Мужчины		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	4 попадания	Менее 4 попаданий	5 попаданий	Менее 5 попаданий	Удары по воротам – 10 раз
2.	15	Более 15	10	Более 10	Ведение мяча, обводка стоек, и удар по воротам (сек)
3.	10	Более 10	8	Более 8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)
4.	32	Менее 32			Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) – женщины;
			10	Менее 10	Подтягивание на перекладине (раз) – мужчины
На зачёт выносятся 3 упражнения из игрового комплекса мини-футбол (на выбор преподавателя). Студент обязан выполнить минимальные требования в каждом из назначенных упражнений.					

Волейбол

№ п/п	Женщины		Мужчины		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	

1.	3 попадания	Менее 3 попаданий	3 попаданий	Менее 3 попаданий	Выполнить 6 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 зонах
2.	8 передач	Менее 8 передач	8 передач	Менее 8 передач	Выполнить 10 нижних передач в кругу диаметром 1,5 м.
3.	8 передач	Менее 8 передач	8 передач	Менее 8 передач	Выполнить 10 верхних передач в кругу диаметром 1,5 м.
4.	9	Менее 9	8	Менее 8	Челночный бег 3x10 (сек)
На зачёт выносятся 3 упражнения из игрового комплекса волейбол (на выбор преподавателя). Студент обязан выполнить минимальные требования в каждом из назначенных упражнений.					

Нормативно-тестирующий комплекс для сдачи зачёта в 5-6 семестрах:

Изучение учебной дисциплины «Физическая подготовка» завершается промежуточной аттестацией в 5,6 семестре зачетом в виде практической деятельности по сдаче основных требований комплекса ГТО.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет) МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39

	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м(с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

ЖЕНЩИНЫ

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
---	------------------------	-----------	--	--	--	--	--

п/п		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2 км (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

№ п/п	Девушки		Юноши		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	Выполнила требования ГТО (выполнить 3 упражнения минимум на бронзовый знак)	Не выполнила требования ГТО (выполнить 3 упражнения минимум на бронзовый знак)	Выполнил требования ГТО (выполнить 3 упражнения минимум на бронзовый знак)	Выполнил требования ГТО (выполнить 3 упражнения минимум на бронзовый знак)	Сдача основных требований комплекса ГТО (упражнения назначает преподаватель): Первое упражнение - на быстроту; второе упражнение - на силу; третье упражнение - на выносливость или др. физические качества)

Нормативно-тестирующий комплекс:

Юноши:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-в раз):

оценка «удовлетворительно» – 9

оценка «хорошо» – 10

оценка «отлично» – 13

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол - в раз):

оценка «удовлетворительно» – 35

оценка «хорошо» – 45

оценка «отлично» – 55

Подъем туловища из положения, лёжа на спине, стопы зафиксированы (кол-во раз за 1 мин)

оценка «удовлетворительно» – 35

оценка «хорошо» – 45

оценка «отлично» – 55

Бег на 3 км (мин, с)

оценка «удовлетворительно» – 14.00

оценка «хорошо» – 13.30

оценка «отлично» – 12.30

Девушки:

Стандартные наклоны из положения, лежа на спине, руки за головой
(кол-во раз за 1 мин)

оценка «удовлетворительно» – 34

оценка «хорошо» – 40

оценка «отлично» – 47

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз):

оценка «удовлетворительно» – 10

оценка «хорошо» – 12

оценка «отлично» – 14

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см.)

оценка «удовлетворительно» – 8

оценка «хорошо» – 11

оценка «отлично» – 16

Бег на 2 км (мин, с)

оценка «удовлетворительно» – 11.50

оценка «хорошо» – 11.30

оценка «отлично» – 11.00

Методические рекомендации для подготовки к сдаче нормативно-тестирующего комплекса и нормативов комплекса ГТО

Подготовка к сдаче нормативно-тестирующего комплекса и нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях по физической подготовке.

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.

**Критерии оценки зачета
(теоретическая подготовка):**

«зачтено» - выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему базовый уровень сформированности оцениваемых компетенций по текущим оценкам, полученным на семинарских занятиях в течение семестра, при условии отсутствия задолженностей и неудовлетворительных оценок. А также показавшему всесторонние, системные и глубокие знания материала

на зачете, при этом раскрыл содержание вопроса, усвоил взаимосвязи основных понятий дисциплины и их содержание.

«не зачтено» - выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему уровень сформированности оцениваемых компетенций ниже базового, а именно, имеются задолженности и неудовлетворительные оценки, полученные на семинарских занятиях в течение семестра, не показавшему всесторонние, системные и глубокие знания материала на зачете, при этом не раскрыл содержание вопроса, не усвоил взаимосвязи основных понятий дисциплины и их содержание.

Критерии оценки зачета (практическая подготовка):

«зачтено» - выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему базовый уровень сформированности оцениваемых компетенций по текущим оценкам, полученным на практических занятиях в течение семестра, при условии отсутствия задолженностей и неудовлетворительных оценок (в 1-6 семестре).

оценка «зачтено» для специальной медицинской группы выставляется за освоение программы на основании написания реферативных работ и их защиты, а также иных форм отчетности (в 1-6 семестре).

«не зачтено» - выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему уровень сформированности оцениваемых компетенций ниже базового, а именно, имеются задолженности и неудовлетворительные оценки, полученные на практических занятиях в течение семестра (в 1-6 семестре). Те же критерии предъявляются к обучающемуся специальной медицинской группы, имеющему задолженности по выполнению предусмотренных форм отчетности для данной группы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная учебная литературы

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России : учебник [Электронный ресурс] / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2013. — 695 с. —URL: [http:// znanium.com](http://znanium.com)
2. Лазарев, И. В. Физическая культура в юридическом вузе: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / И. В. Лазарев, А. А. Ромашов. — Москва : РАП, 2013. — 240 с.— URL: [http:// znanium.com](http://znanium.com)

Дополнительная учебная литература

1. Физиологические основы здоровья : учебное пособие [Электронный ресурс] /Н. П . Абаскалова [и др.]; отв. ред. Р. И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2015. — 351 с. —URL: <http://znanium.com>
2. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. Н. Гелецкая [и др.] — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. — 220 с. URL: <http://znanium.com>

Нормативные правовые акты и иные источники права

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.). // СПС КонсультантПлюс.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017) // СПС КонсультантПлюс.
3. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017) // СПС КонсультантПлюс.
4. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 N 302 (ред. от 01.07.2016) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // СПС КонсультантПлюс.
5. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года // СПС КонсультантПлюс.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации
<https://www.minsport.gov.ru/ministry/>
2. Департамент спорта и туризма города Москвы
<http://sport.mos.ru/>

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

1. Программа подготовки и просмотра презентаций Microsoft Office PowerPoint.
2. Справочная правовая система «Гарант».
3. Справочная правовая система «Консультант Плюс».
4. Электронно-библиотечная система Znanium.com.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения лекционных занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» требуется аудитория, оборудованная учебной мебелью для одновременного размещения студентов, оснащенная мультимедийным комплексом с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», презентационной техникой, компьютерной техникой, видео- и аудиовизуальными средствами обучения.

Для проведения практических занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» требуется аудитория, оборудованная учебной мебелью с возможностью одновременного размещения группы студентов в количестве 25 человек, оснащенная мультимедийным комплексом с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», презентационной техникой, компьютерной техникой, видео- и аудиовизуальными средствами обучения.

Для проведения практических занятий по учебной дисциплине требуется спортивный зал для одновременного размещения 15-20 студентов, оснащенный спортивным инвентарём.

Для проведения практических занятий требуется спортивное оборудование в соответствии с изучаемыми разделами рабочей программы.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса учебной дисциплины реализуется в рамках материально-технической базы Университета, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом Университета.

**Лист согласования
рабочей программы учебной дисциплины
«Физическая подготовка»**

Автор составитель:

доцент кафедры общегуманитарных и
социально-экономических дисциплин



С.А. Попик

старший преподаватель кафедры
общегуманитарных и социально-экономических



Я.А. Семеняко

Рецензент:

Заведующий кафедрой
общегуманитарных и
социально-экономических дисциплин
кандидат философских наук, доцент



А.К. Ерохин

Декан юридического факультета
доктор юридических наук, профессор



Е.Ю. Антонова

Начальник учебного отдела



Е.М. Дроздова