

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
Кафедра физической культуры и БЖД

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования по направлению подготовки

**40.03.01 «Юриспруденция»**

Направленность (профиль):

**Правовое регулирование деятельности Северного морского пути**

Квалификация:

**Бакалавриат**

Рассмотрен и утвержден на заседании кафедры

17 июня 2021г., протокол № 9

Зав. кафедрой  Соколов Н.Г.

Авторы-разработчики:

 Соколов Н.Г.

Санкт-Петербург 2021

## **1. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в соответствии с учебным планом по направлению 40.03.01 - Юриспруденция изучается в первом семестре первого курса по очной форме обучения. Объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа, из них на занятия лекционного типа отводится 14 часов, на практические занятия - 14 часов, на самостоятельную работу - 44 часа.

Программой дисциплины предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал, и практических занятий, предполагающих закрепление изученного материала и формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков.

### **2. Рекомендации по контактной работе**

Залогом успешного освоения дисциплины является обязательное посещение лекционных и практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение тематических разделов дисциплины.

#### **2.1. Работа на лекциях**

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- посещать все лекционные занятия, для качественного усвоения знаний по дисциплине;
- все рассматриваемые на лекциях темы и вопросы обязательно фиксировать (либо на бумажных, либо на машинных носителях информации);
- обязательно выполнять все домашние задания, получаемые на лекциях для подготовки к практическим занятиям;
- проявлять активность на лекциях и при подготовке к ним;
- в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам, необходимо обязательно самостоятельно изучать соответствующий материал.

#### **2.2. Работа на практических занятиях**

Практические занятия направлены на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практические занятия проводятся в учебных группах не более 20 чел с учетом пола обучающихся.

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры и спорта, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

### **3. Рекомендации по самостоятельной работе**

#### **3.1. Подготовка к текущему контролю**

##### **3.1.1. Методические указания по написанию реферата.**

Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, при подготовке реферата необходимо раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы.

В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата состоит из следующих этапов:

- выбор темы;
- подбор и изучение литературы по теме;
- составление плана реферата, который раскрывает тему;
- написание реферата и его оформление.

Объемы реферата от 20 до 25 машинописных страниц, использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы; соответствие целям и задачам дисциплины;

постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;

логичность и последовательность в изложении материала;

способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;

объем исследованной литературы и других источников информации;

способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;

умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;

обоснованность выводов;

оформление (текст шрифта 14 через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 1,5 см., нижнее – 2 см., структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

Примерная тематика рефератов приведена в Фонде оценочных средств по дисциплине.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Критерий
<b>63-59</b>	реферат полностью соответствует требованиям, указанным в методических указаниях, во время защиты студент ответил на поставленные преподавателем вопросы, наличие презентации;
<b>58-40</b>	по структуре и содержанию работа содержит незначительные ошибки, во время защиты допущены незначительные ошибки и неточности в ответах, к презентации, есть незначительные замечания;
<b>39-20</b>	по структуре и /или содержанию работа не соответствует требованиям, указанным в методических рекомендациях, во время защиты на поставленные преподавателем вопросы допущены ошибки / не получены ответы 30% вопросов. Заимствование более чем на 50% текста, без указания источника заимствования, есть замечания к презентации;
<b>19-0</b>	по структуре и содержанию работа не соответствует требованиям, указанным в методических рекомендациях, не даны ответы на поставленные вопросы. Работа выполнена самостоятельно. Заимствование более чем на 70% текста, без указания источников заимствования, отсутствие презентации.

### 3.1.2. Методические указания по подготовке к тестированию.

Тестирование является одной из форм текущего контроля, его цель - осуществление контроля знаний студента по темам дисциплины. Примеры тестовых заданий представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине. Подготовку к тестированию следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и

конспектов лекций, сделанных во время лекционных занятий. Приступать к выполнению работы без изучения основных положений и понятий науки, не следует, так как в этом случае студент, как правило, плохо ориентируется в материале, не может отграничить смежные вопросы и сосредоточить внимание на основных, первостепенных проблемах рассматриваемой темы.

Образцы тестовых заданий текущего контроля и критерии оценивания приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине.

3.1.3. Методические указания по разработке комплекса общеразвивающих упражнений.

Комплекс общеразвивающих упражнений, как правило, оформляется следующим образом, где в графе «№ п/п» указывается порядковый номер упражнения; в графе «содержание упражнения» описывается название упражнения, исходное положение, и описывается само движение под счет; «дозировка» – следующая графа – подразумевает количество движений (раз) или время выполнения упражнения (в секундах, минутах); в последней графе «методические указания» даются рекомендации по технике выполнения упражнения, особенностям дыхания, амплитуде, темпу, способу организации группы.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений необходимо соблюдать принцип «постепенности» (от простого к сложному), принцип «сверху-вниз», краткость, точность и доступность терминологии.

#### Критерии оценивания конспекта:

Оценка	Критерий
<b>21-19</b>	конспект полностью соответствует требованиям, указанным в методических указаниях, во время проведения свободное владение конспектом, даны все необходимые методические указания;
<b>18-15</b>	по структуре и содержанию работа содержит незначительные ошибки, во время проведения допущены незначительные ошибки;
<b>14-10</b>	по структуре и /или содержанию работа не соответствует требованиям, указанным в методических рекомендациях, во время проведения допущены ошибки / не получены ответы 30% вопросов;
<b>9-0</b>	по структуре и содержанию работа не соответствует требованиям, указанным в методических рекомендациях, не даны ответы на поставленные вопросы.

3.2. Подготовка к промежуточной аттестации.

3.2.1. Методические указания по подготовке к зачету.

Изучение дисциплины «Физическая культура» завершается зачетом.

В процессе подготовки к зачету студенты должны обратиться к изученному на лекциях и практических занятиях учебному материалу, конспектам лекций, рекомендованным преподавателями курса учебникам, иным информационным ресурсам, учебным пособиям, монографиям и справочникам.

#### Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.

4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскройте понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.
15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.
23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
27. культуре.
28. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
29. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
30. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
31. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
32. Что необходимо делать при избыточной массе тела?
33. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
34. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
35. Расскажите о технике самомассажа.
36. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

37. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
38. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
39. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
40. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
41. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
42. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
43. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
44. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
45. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
46. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
47. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
48. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.
49. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
50. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
51. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
52. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
53. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
55. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
56. Рассказать об истории возникновения плавания.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
58. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
61. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
62. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?
63. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
64. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?
65. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?
66. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?
67. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

Критерии оценивания ответа на зачете:

Балл	Критерий
5-10	Теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические компетенции не сформированы, предусмотренные программой обучения учебные задачи выполнены с большим количеством ошибок.
11-20	Теоретическое содержание курса освоено полностью, основные практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными ошибками
21-30	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические компетенции сформированы.

**Перечень практических заданий к зачету:**

**Юноши (возраст 18-24 лет)**

№ п./п.	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Упражнения учебной программы</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	200	185	170
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5	3
5.	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	-	50	40	30	20	10
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	-	70	60	50	40	30
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3
<b>Упражнения по выбору для выполнения норм Комплекса ГТО</b>							
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	31	29	27
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.42	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с	25	20	15	13	10	7

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	25	18	15	12	10
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	<b>В соответствии с возрастными требованиями</b>					
	Кол-во упражнений по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	3	2	1	-	-	-

### Девушки (возраст 18-24 лет)

№ п/п	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Упражнения учебной программы</b>							
1.	Бег на 100 м (с.)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10.30	11.15	11.35	11.55	12.15	12.35
3.	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	160	150	140
4.	Подтягивание из низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6	4
5.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	8	6	4



6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34	30	25	20
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (см.)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5
<b>Упражнения по выбору для выполнения норм комплекса ГТО</b>							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	11	8	5
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., се) или на 5 км (мин., с)	18.00 31.00	19.30 35.00	20.20 37.00	21.00 38.00	22.00 39.00	13.00 40.00
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15	12	9	6
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	25	18	15	12	9
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	<b>В соответствии с возрастными требованиями</b>					

Кол-во упражнений, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	3	2	1	-	-	-
---	---	---	---	---	---	---

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента при поступлении в вуз, и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный

#### 4. Работа с литературой

№	Раздел / тема дисциплины	Основная литература	Дополнительна литература
1	Возникновение и развитие физической культуры и спорта	1. Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник/С.В. Алексеев; М-во образования и науки РФ; Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина = Sports law: Textbook/S.V. Alekseev. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА; Закон и право, 2018. - 919с. – (Золотой фонд российских учебников).	1. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть I. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.
2	История Олимпийских игр	2. Алексеев, С. В. Спортивное право: договорные отношения в спорте: учебное пособие для вузов / С. В. Алексеев, М. О. Буянова, А. В. Чеботарев; под редакцией С. В. Алексеева. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 107 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12723-2. — Текст : электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/448195">https://urait.ru/bcode/448195</a> (дата обращения: 31.03.2021)	2. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть II. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.
3	Социально-биологические основы физической культуры	3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.	3. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть III. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2016 г.
4	Научные основы здорового образа жизни		4. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть V. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2016 г.
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		5. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Учебное пособие. 2017 г.
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		6. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». Соколов Н. Г., Ширшова Т. А., Соколовская О. Л., Павлова А. А., Бовинова Н. Н., Яковлев Г. А. Учебное пособие. – СПб.: РГГМУ, 2020 г. – 134 с.
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		
8	Общая физическая подготовка (ОФП)		
9	Легкая атлетика		