Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.03.2026 15:55:10
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**
**(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**
Кафедра физического воспитания

Согласовано
и.о. декана юридического факультета
« 14 » апреля 2025 г.
_____
/Узденов Ш.Ш./

**Рабочая программа дисциплины**
Физическая культура и спорт

**Направление подготовки**
40.03.01 Юриспруденция

**Профили:**
Государственно-правовой профиль;
Гражданско-правовой профиль;
Уголовно-правовой профиль

**Квалификация**
Бакалавр

**Формы обучения**
Очная, очно-заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
кафедры физического воспитания
Протокол « 7 » апреля 2025 г. № 8
Председатель УМКом_____
/Разова Е.В./

Рекомендовано
кафедрой физического воспитания
Протокол « 31 » марта 2025 г. № 8
Заведующий кафедрой _____
/Разова Е.В./

Москва
2025

Автор-составитель:

Ревякин Алексей Игоревич, старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 13.08.2020 №1011.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ 4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 4

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 5

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 7

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 10

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ. 21

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 22

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ 25

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 26

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цели и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины**: целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- заложить знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при изучении дисциплины Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол).

## 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объём дисциплины

| **Показатель объема дисциплины** | **Форма обучения** | |
|---|---|---|
| | **Очная** | **Очно-заочная** |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 2 | 2 |
| Объем дисциплины в часах | 72 | 72 |
| **Контактная работа:** | **36,2** | **10,2** |
| Лекции | - | 10 |
| Практические занятия | 36 | - |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | **0,2** | **0,2** |
| Зачет | 0,2 | 0,2 |
| Самостоятельная работа | 28 | 54 |
| Контроль | 7,8 | 7,8 |

Форма промежуточной аттестации: для обеих форм обучения - зачет в 1 семестре.

### 3.2. Содержание дисциплины

**Очная форма обучения**

| **Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием** | **Кол-во часов** |
|---|---|
| | **Практические занятия** |
| **Раздел I. Практический**. | |
| **Легкая атлетика – ОФП:**<br>-развитие скоростно-силовых качеств;<br>-развитие ловкости, гибкости, координации;<br>- развитие общей выносливости;<br>- совершенствование приобретенных физических качеств в условиях соревнований;<br>- развитие скоростно-силовых качеств;<br>- развитие ловкости и координации движений;<br>- развитие силовой выносливости;<br>- выполнение обязательных контрольных нормативов по ОФП;<br>- совершенствование скоростно-силовых качеств в спринте, в прыжках и играх;<br>- развитие общей выносливости в беге на средние дистанции;<br>- совершенствование скоростно-силовых качеств;<br>- совершенствование ловкости и координации;<br>- совершенствование силовой выносливости;<br>выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. | 12 |
| **Специализация по легкой атлетике:**<br>- изучение техники упражнений легкой атлетики;<br>- развитие спортивно-технических умений и навыков в процессе занятий легкой атлетикой;<br>- совершенствование приобретенных знаний и навыков в легкой атлетике;<br>- совершенствование приобретенных умений и навыков в легкой атлетике;<br>- совершенствование основных физических качеств, спортивно-технических умений и навыков;<br>- совершенствование общей выносливости;<br>- совершенствование техники упражнений легкой атлетики;<br>- совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости; | 12 |

| | |
|---|---|
| выполнение контрольных заданий по легкой атлетике. | |
| **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**<br>- обучение и совершенствование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков в процессе учебных занятий;<br>выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке в процессе учебных занятий | 12 |
| **Итого:** | **36** |

**Очно-заочная форма обучения**

| **Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием** | **Кол-во часов** |
|---|---|
| | **Лекции** |
| **Раздел I. Теоретический.** | |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вуза.<br>*Содержание*. Основные понятия теории и методики физической культуры. Понятийный аппарат как необходимое условие современных знаний о человеке. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке: как обязательная учебная дисциплина, как действенное средство организации досуга, сохранения и укрепления здоровья, профессионально-прикладной физической подготовки. Функции и формы физической культуры. Организация физического воспитания в вузе. Ценностные ориентации студентов к физической культуре. Спорт как явление культурной жизни. История, современное пребдставление и нормативные документы комплекса ГТО. | 2 |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни.<br>*Содержание*. Здоровье – величайшая ценность, «наивысшее благо». Основные факторы здоровья человека. Физическое, психическое, социальное, профессиональное здоровье. Здоровый образ и стиль жизни студента, и его составляющие. Разумное чередование труда и отдыха. Рациональное питание, витамины. Профилактика вредных привычек. Оптимальная двигательная активность. Личная и общественная гигиена. Закаливание. Физическое самовоспитание, самоконтроль. Оценка физического развития, физической подготовленности и функционального состояния. | 2 |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>*Содержание*. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация и методика самостоятельных занятий. Дозирование физической нагрузки. Энергозатраты в занятиях разной интенсивности. Режимы интенсивности нагрузки в самостоятельной двигательной активности. Примерный объем самостоятельной недельной двигательной активности студентов. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. | 2 |

| | |
|---|---|
| Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. *Содержание*. Организм человека как единая биологическая система. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физических упражнений. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечение умственной и физической работоспособности. Врачебный контроль, организация, цель. | 4 |
| **Итого:** | **10** |

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| **Темы для самостоятельного изучения** | **Изучаемые вопросы** | **Кол-во часов** | | **Формы самостоятельной работы** | **Методическое обеспечение** | **Формы отчетности** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Очная** | **Очно-заочная** | | | |
| Тема1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Исследование и характеристика особенностей физической культуры и спорта, как социальных феноменов общества. Ознакомление с основами организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Анализ роли физкультуры в различных сферах жизни. | 6 | 12 | Составление плана устного ответа, изучение информации, содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». | Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы | Реферат, устный опрос. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Тема2.Физическая культура и спорт как средства психофизического совершенствования студентов. | Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Формирование психических качеств, свойств личности в процессе физического воспитания. | 6 | 10 | Составление плана устного ответа, изучение информации, содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». | Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы | Реферат, устный опрос. |
| Тема3.Физическая культура в обеспечении здоровья и работоспособности человека. | Здоровый образ жизни студента как результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Компоненты физической культуры: физическое воспитание и оздоровительно-реабилитационная физкультура. | 4 | 8 | Составление плана устного ответа, изучение информации, содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». | Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы | Реферат, устный опрос. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Тема4.Роль физических упражнений и направленной физической тренировки на совершенствование систем и функций человеческого организма. | Влияние физических нагрузок на различные системы органов, влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии, влияние физических нагрузок на опорно-двигательную систему | 4 | 8 | Составление плана устного ответа, изучение информации, содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». | Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы | Реферат, устный опрос. |
| Тема5.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, характер содержания занятий в зависимости от возраста, границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста, взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности | 4 | 8 | Составление плана устного ответа, изучение информации, содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». | Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы | Реферат, устный опрос. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Тема6.Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня студента. | Микропаузы как очень короткие перерывы длительностью в несколько секунд между трудовыми операциями, оценка их роли и значения в повышении работоспособности студентов. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная пауза и минутка, их значение. | 4 | 8 | Составление плана устного ответа, изучение информации, содержащейся в учебных пособиях. Написание реферата. Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». | Основная и дополнительная литература. Интернет-ресурсы | Реферат, устный опрос. |
| **Итого:** | | **28** | **54** | | | |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции | Этапы формирования |
|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

| **Оцениваемые компетенции** | **Уровень сформированности** | **Этап формирования** | **Описание показателей** | **Критерии оценивания** | **Шкала оценивания** |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| УК-7 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | ***Знать:***<br>- основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи;<br>- роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; | Устный опрос, реферат, освоение профессиональной подготовки | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания освоения профессиональной подготовки |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>***Уметь:***<br>- применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач;<br>- планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | оздоровительной гимнастики<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации<br>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- выполнять приемы страховки и самостраховки;<br>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | ***Знать:***<br>- основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи;<br>- роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей;<br>- повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического | Устный опрос, реферат, освоение профессиональной подготовки | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания освоения профессиональной подготовки |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | воспитания молодежи;<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>***Уметь:***<br>- применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач;<br>- планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации<br>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями<br>-преодолевать | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- выполнять приемы страховки и самостраховки;<br>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;<br><br>***Владеть:***<br>- навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. | | |

**Шкала оценивания рефератов**

| № п/п | Критерии оценивания | Баллы |
|---|---|---|
| 1. | *Качество реферата:*<br>- производит выдающееся впечатление, широко использована общенаучная и специальная терминология, сопровождается иллюстративным материалом; | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| | - тема раскрыта, использована базовая терминология, не сопровождается иллюстративным материалом; | 2 |
| | - тема недостаточно раскрыта; | 1 |
| | - тема не раскрыта. | 0 |
| 2. | *Использование иллюстрационного материала:*<br>- автор использовал рисунки и таблицы; | 3 |
| | - использовался при ответе, хорошо оформлен, но есть неточности; | 2 |
| | - представленный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно. | 1 |
| | - представленный материал не использовался, был оформлен плохо, неграмотно, являлся абстрактным от темы | 0 |
| 3. | *Владение научным и специальным аппаратом:*<br>- использованы общенаучные и специальные термины; | 2 |
| | - показано владение базовым аппаратом. | 1 |
| | - отсутствует владение базовым аппаратом, использованы термины, не относящиеся к теме | 0 |
| 4. | *Четкость выводов:*<br>- полностью характеризуют работу; | 2 |
| | - выводы нечетки | 1 |
| | - имеются, но не доказаны. | 0 |
| | Итого максимальное количество баллов: 10 | |

**Шкала оценивания устного опроса**

| Баллы | Критерии оценивания |
|---|---|
| 5 | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно. |
| 4 | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. |
| 3 | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно. |
| 1 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

**Шкала оценивания освоения профессиональной подготовки**

| Баллы | Критерии оценивания |
|---|---|

| | |
|---|---|
| 16-20 | В полном объёме владеет методологической базой;<br>Уверенно и полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>Правильно объясняет и показывает упражнения;<br>Умеет составлять и проводить комплексы утренней гигиенической гимнастики и физкультурных минуток;<br>Подбирает и применяет комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;<br>Подает команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции;<br>Проводит подвижные игры в различных частях учебно-тренировочного занятия;<br>Организует личный рациональный режим с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий;<br>Составляет конспект и проводит занятия в отделении спортивной специализации;<br>Анализирует проведение отдельных упражнений. |
| 11-15 | Владеет знаниями, удовлетворяющими тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. |
| 6-10 | обнаруживает знание и понимание основных положений изучаемого материала, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- слабая методологическая база;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- разрозненно излагает изученный материал. |
| 0-5 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «5 баллов» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

1. **Примерные темы устного опроса**
   - Лечебная и специальная физическая культура;
   - Формы производственной гимнастики;
   - Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня;
   - Понятие – вводная гимнастика;
   - Понятие - физкультурная пауза;
   - Понятие – физкультурные минуты;
   - Оценка реакции пульса на физическую нагрузку;
   - Оценка физической работоспособности людей по 12-минутному тесту К. Купера;
   - Соответствие норм массы тела по индексу Кетле;
   - Методические подходы и современные методики оценки уровня здоровья;
   - Самоконтроль, дневник самоконтроля.

2. **Примерные темы рефератов**
   - Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.

- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.
- Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
- Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.

**3. Примерные требования по профессиональной подготовке**

- Оценка функционального состояния организма;
- Общие принципы организации двигательной активности;
- Техника выполнения основных общеразвивающих упражнений: наклоны, выпады, махи;
- Основные базовые шаги классической аэробики;
- Связка из базовых шагов аэробики на 64 счета.

**Примерные задания к зачету**

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола;
- Прыжок в длину с места толчком двумя гонами;
- Бег на длинные дистанции: 2000 метров - девушки, 3000 метров – юноши.
- Бег на короткие дистанции 100 метров
- Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (женщины);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Приседание на двух ногах.

**Вопросы для зачёта (предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):**

**Примерные вопросы к зачету**

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для занимающихся.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
5. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
6. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
13. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
14. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
15. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
16. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.

17. Техника бега на короткие дистанции.
18. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.

**5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

- **Критерии оценивания текущего контроля успеваемости:**

Оцениваются физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности), сформированность умений и навыков.
Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

**Распределение баллов по видам работ:**

| Название компонента | Распределение баллов |
|---|---|
| Освоение профессиональной подготовки | 20 |
| Реферат | 10 |
| Устный опрос | 5 |
| Зачёт | 20 |

Студенты, систематически посещающие учебные занятия и выполнившие требования текущего контроля допускаются к промежуточной аттестации и сдаче обязательных тестов физической подготовленности.

Студенту необходимо сдать 2 реферата, и принять участие в 4-ех устных опросах.

Оценивая успехи по физической культуре, преподаватель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

**Критерий оценивания зачета**
**Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):**

**Девушки**

| № | Виды испытаний (тесты) | «3 балла»* | «4 балла»* | «5 баллов»* |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег на 100 метров (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | *13.10* | *12.30* | *10.50* |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | *10* | *12* | *18* |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | *10* | *12* | *17* |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | *8* | *11* | *16* |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 35 | 43 |

***** Балл указывается для результата по виду испытания

**Юноши**

| № | Виды испытаний (тесты) | «3 балла»* | «4 балла»* | «5 баллов»* |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег на 100 метров (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 |
| 2 | Бег на 3 км (мин, с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 10 | 12 | 15 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6 | 8 | 13 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 33 | 37 | 48 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 28 | 32 | 44 |

***** Балл указывается для результата по виду испытания

**Шкала оценивания зачета**

**Вопросы для зачёта (предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):**

| Критерии оценивания | Баллы |
|---|---|
| Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод. | 17-20 |
| Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «35 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. | 12-17 |
| Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов, указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения. | 6-11 |
| Учащийся не раскрыл понятие вопросов, указанных в билете, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ. | 0-5 |

**Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение

освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации

| Баллы, полученные по текущему контролю и промежуточной аттестации | Оценка в традиционной системе |
|---|---|
| 41-100 | Зачтено |
| 0-40 | Не зачтено |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 6.1. Основная литература


1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 191 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/515146
2. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре: календарно-тематическое планирование: учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 413с. – Текст: непосредственный
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/510794
3. Педагогика физической культуры : учебник для вузов / Криличевский В.И.,ред. - М. : Кнорус, 2018. - 320с.- Текст: непосредственный


### 6.2. Дополнительная литература


1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Юрайт, 2023. — 313 с. — Текст: электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/520092
2. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — URL: https://book.ru/book/949923 — Текст : электронный.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 176 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/530929
4. Мифтахов, Р. А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — URL: https://book.ru/book/945928 — Текст : электронный.
5. Морщинина, Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морщинина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — URL: https://book.ru/book/945677 — Текст : электронный.
6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 232 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/514551 .

7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 246 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/514550
8. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — URL: https://book.ru/book/941736 — Текст : электронный.
9. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева. — Москва : Юрайт, 2023. — 103 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/520351
10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 244 с. — Текст : электронный ]. — URL: https://urait.ru/bcode/493684

**6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Комплекс упражнений утренней зарядки (образец);
2. Подвижные игры и эстафеты (образец);
3. Основные понятия по дисциплине "Физическая культура и спорт";
4. Рекомендованное учебное пособие для студентов;
5. Правила оформления реферата;
6. Рекомендуемые темы рефератов по физической культуре очной формы обучения;
7. Курс лекций по физической культуре для студентов очной формы обучения;
8. Перечень вопросов к зачету для очной формы обучения;
9. Анонс спортивно-массовых мероприятий;
10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады среди факультетов и институтов;
12. Анонсы обзорных экскурсий в музеи Министерства спорта РФ.
13. Электронно-библиотечная система Лань https://e.lanbook.com
14. ООО «Электронное издательство Юрайт» https://urait.ru

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Примерные индивидуальные объемы двигательной активности студентов в осенний, зимний и весенний периоды обучения.

Учебные занятия физической культурой в высших учебных заведениях лишь на одну треть восполняют биологические потребности организма студентов в двигательной активности. Основная задача обязательных учебных занятий – приобщение студенческой молодежи к физической культуре, здоровому образу жизни. Организованные формы физкультурных занятий в вузе приобщают будущих специалистов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Общепризнанными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в течение учебного дня, самостоятельные физкультурные занятия во внеурочное время. Важное значение при проведении самостоятельных занятий играют соблюдение гигиенических требований (питание, питьевой режим, уход за кожей, закаливание) и самоконтроль за эффективностью этих занятий.

Наиболее доступными и эффективными средствами для самостоятельных занятий являются бег, ходьба на лыжах, плавание, велопрогулки, турпоходы, ритмическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажёрах.

В спортивный медицине разработаны и рекомендованы для практического использования режимы интенсивности нагрузки (зоны) по самочувствию и частоте сердечных сокращений (ЧСС) при беге – самом доступном средстве для самостоятельных физкультурных занятий.

1 зона – комфортная. ЧСС сразу после бега – 20-22 удара за 10 сек. или 120-132 уд. в мин.

2 зона – комфорта и малых усилий. ЧСС сразу после бега – 24-26 уд. за 10 сек. или 144-156 уд. в мин.

3 зона – напряженной тренировки. ЧСС сразу после бега – 27-29 уд. за 10 сек. или 162-174 уд. в мин.

4 зона – соревновательная. ЧСС сразу после бега – 30-35 уд. за 10 сек. или 180-210 уд. в мин.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов являются дополнительной к учебной, но необходимой формой двигательной активности. Внедрение их в быт студенческой молодежи характеризует качество воспитательно-образовательного процесса кафедры по формированию у будущих специалистов навыков здорового стиля и образа жизни.

В помощь студентам кафедрой физического воспитания разработаны примерные методические рекомендации по индивидуальному объему недельной двигательной активности по периодам обучения: осенний, зимний, весенний.

Для самостоятельного изучения методологических подходов к освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимся также рекомендовано пользоваться литературой из пункта 6 данной программы.

Объем недельной двигательной активности студентов в ***осенний период*** обучения (сентябрь-ноябрь)

| **№№ п/п** | **Форма и вид занятий** | **Основные физические упражнения** | **Количество и время разовых занятий** | **Общий средний объем движений в неделю** |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Учебные занятия (обязательные) | По учебным программам спортивных специализаций | 1 раз в неделю по 90 мин. | 90 мин. или **2 часа.** |
| 2. | Утренняя гигиеническая гимнастика | Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, на тренажерах) | Ежедневно по 10-12 мин. | 70-84 мин. или **1,3 час.** |
| 3. | Физкультурные паузы | Общеразвивающие упражнения | Ежедневно по 3-4 мин. | 21-28 мин. или **0,4 час.** |
| 4. | Пешие передвижения (к месту учебы и обратно, по потребности) | Ходьба различной интенсивности | Ежедневно по 20-30 мин. | 140-210 мин. или **2,9 час.** |
| 5. | Оздоровительный бег, занятия по ОФП, виду спорта, на тренажерах, по интересам | Бег средней интенсивности, общеразвивающие и специальные упражнения | 2 раза в неделю по 30-40 мин. | 60-80 мин. или **1,2 час.** |
| | **Всего** активных движений в неделю – **7,8 часа.** | | | |

Объем недельной двигательной активности студентов в ***зимний период*** обучения (декабрь-февраль)

| **№№ п/п** | **Форма и вид занятий** | **Основные физические упражнения** | **Количество и время разовых занятий** | **Общий средний объем движений в неделю** |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Учебные занятия (обязательные) | По учебным программам спортивных специализаций | 1 раз в неделю по 90 мин. | 90 мин. или **2 часа.** |
| 2. | Утренняя гигиеническая гимнастика | Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, на тренажерах) | Ежедневно по 10-12 мин. | 70-84 мин. или **1,3 час.** |
| 3. | Физкультурные паузы | Общеразвивающие упражнения | Ежедневно по 3-4 мин. | 21-28 мин. или **0,4 час.** |
| 4. | Пешие передвижения (к месту учебы и обратно, по потребности) | Ходьба различной интенсивности | Ежедневно по 20-30 мин. | 140-210 мин. или **2,9 час.** |
| 5. | Лыжные прогулки, катание на коньках, оздоровительный бег<br>**Или:**<br>Занятия на тренажерах, по виду спорта, по интересам | Беговые, общеразвивающие, или специальные упражнения<br><br>Специальные физические упражнения | 2 раза в неделю по 30-40 мин.<br><br>2 раза в неделю по 30-40 мин. | 45-70 мин. или **0, 9 час.**<br><br>60-80 мин. **или 1, 2 часа.** |
| | **Всего** активных движений в неделю – **7,7 час.** | | | |

Объем недельной двигательной активности студентов ***в весенний период*** обучения (март-май)

| **№№ п/п** | **Форма и вид занятий** | **Основные физические упражнения** | **Количество и время разовых занятий** | **Общий средний объем движений в неделю** |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Учебные занятия (обязательные) | По учебным программам спортивных специализаций | 1 раз в неделю по 90 мин. | 90 мин. или **2 часа.** |
| 2. | Утренняя гигиеническая гимнастика | Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, на тренажерах) | Ежедневно по 10-12 мин. | 70-84 мин. или **1,3 час.** |
| 3. | Физкультурные | Общеразвивающие | Ежедневно по 3- | 21-28 мин. или **0,4** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | паузы | упражнения | 4 мин. | **час.** |
| 4. | Пешие передвижения (к месту учебы и обратно, по потребности) | Ходьба различной интенсивности | Ежедневно по 20-30 мин. | 140-210 мин. или **2,9 час.** |
| 5. | Оздоровительный бег, занятия спортиграми, видами спорта, на тренажерах, по интересам | Бег средней интенсивности, общеразвивающие и специальные упражнения | 2 раза в неделю по 30-40 мин. | 60-80 мин. или **1,2 час.** |
| | **Всего** активных движений в неделю – **7,7 час.** | | | |

**Контрольные нормативы для студентов специальных медицинских групп**
(практические умения)

| № | Показатели | Пол | Оценка | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 1 | Бег 6 мин., м | Ж | 1100 - 1150 | 1000-1050 | 900-950 | 750-800 | 700 |
| | | М | 1350 - 1500 | 1250-1300 | 1100 -1200 | 1050 - 1100 | 1000 |
| 2 | Приседания за 30 сек., раз | Ж | 24 | 21-23 | 19-20 | 16-18 | 15 и менее |
| | | М | 28 | 25-27 | 22-24 | 21-19 | ниже 18 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол-во раз | Ж | 16-20 | 12-15 | 9-11 | 5-8 | 3 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | М | 26-30 | 21-25 | 16-20 | 11-15 | 8-10 |
| 4 | Наклон вперед из положения сидя на полу, см | Ж | 16-20 | 13-15 | 9-12 | 4-6 | 0-3 |
| | | М | 21-25 | 16-20 | 11-15 | 7-10 | 3-6 |
| 5 | Поднимание плечевого пояса из положения лёжа на спине, раз | Ж | 37-42 | 31-36 | 25-30 | 19-24 | 15-18 |
| | | М | 44-48 | 40-43 | 39-36 | 35-32 | 31-25 |
| 6 | Тест «Падающая линейка», см | Ж | 14-15 | 13-12 | 11-10 | 9-8 | 7 и ниже |
| | | М | 12-13 | 11-10 | 9-8 | 7-5 | 4 и ниже |

## 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Лицензионное программное обеспечение:**
Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

**Информационные справочные системы:**
Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

**Профессиональные базы данных:**
fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

**Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**:
ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей),
7-zip,
Google Chrome

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду университета;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.
- спортивный зал, спортивное снаряжение и инвентарь: табло электронное, баскетбольный щит, кольца баскетбольные, сетка баскетбольная, стойка для волейбольной сетки, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамья гимнастическая, обруч гимнастический, скакалки гимнастические, мячи гимнастические, коврики гимнастические, сетка для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для пинг-понга, насос для мяча, музыкальный центр, стол письменный, сейф, мишени для игры в дартс, дротики для дартса, банкетка.