

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения Очная, очно-заочная

Кафедра Общественных наук

Красноярск 2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от «29» 07 2020 г. № 839.

Рабочую программу составил:

Ст. преподаватель каф. Общественных наук

(должность, кафедра, ученая степень, ученое звание)

Н.Н. Струков

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры-разработчика Общественных наук

Протокол № 09 от «18» 05 2021 г.

Заведующий кафедрой Общественных наук

(подпись)

В.А. Козловская

(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры Психологии

Протокол от «12» 05 2021 г. № 09

И.о. заведующего кафедрой Психологии

(подпись)

Е.В. Наконечная

(инициалы, фамилия)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена научно-методическим советом направления (факультета) 37.03.01 Психология

Протокол № 09 от «25» 05 2021 г.

Председатель НМС

к.пед.н.

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Н.В. Суворова

(инициалы, фамилия)

## Введение

В АНО ВО СИБУП "Физическая культура спорт" представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

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

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы для вузов по педагогической учебной 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.

В АНО ВО СИБУП наряду со здоровыми обучающимися поступают лица, имеющие различные ограничения по состоянию здоровья. При проведении медицинского обследования они, как правило, направляются в специальную медицинскую группу (СМГ). По данным различных авторов 30% обучающихся относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50%). Занятия физическими упражнениями с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии.

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели дисциплины: формирование у обучающихся методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- дать обучающимся знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- дать обучающимся основные знания методов и средств психофизической подготовки и самоподготовки для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. . Результаты обучения по дисциплине

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата, определенными федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология, в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся должна быть сформирована следующая Универсальная компетенция (УК-7):

| Наименование категории (группы) компетенций | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной) | Планируемые результаты обучения |
|---------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|---------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

| Универсальные компетенции                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.1</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>УК-7.2</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p><b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> | <p><b>Знать</b> виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Уметь</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихологи очной и очно-заочной форм обучения программы бакалавриата. Индекс дисциплины (Б1.О.05).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется на кафедре общественных наук на первом курсе в первом семестрах и на втором курсе в третьем семестрах – очная форма обучения; на первом курсе в во втором семестре и на втором курсе в четвертом семестре – очно-заочная форма обучения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к реализации программы воспитания по направлению физическое направление.

Главной целью логики в реализации воспитательной программы в институте является формирование у обучающихся понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт» в реализации воспитательной программы:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни;
- развить интерес к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, уметь с помощью системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, владение опытом физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в системе высшего образования неразрывно связана с психофизиологией, философией, социологией, безопасностью жизнедеятельности и др.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет зачётных единицы, 72 академических часа.

4. 1. Объем дисциплины по видам учебной работы (очная форма обучения).

| Виды учебной работы                                                                             | Всего<br>з.е. | Всего<br>часов | Курс 1                   | Курс 2                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                                                                 |               |                | Семестр 1<br>(з.е./час.) | Семестр 3<br>(з.е./час.) |
| 1                                                                                               | 2             | 3              | 4                        | 5                        |
| Общая трудоемкость дисциплины                                                                   | 2             | 72             | 36                       | 36                       |
| Контактная работа с преподавателем Всего:                                                       |               | 32,4           | 16,2                     | 16,2                     |
| В том числе аудиторные занятия: занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки |               | -              | -                        | -                        |
| занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки                                |               | -              | -                        | -                        |
| занятия практического типа/из них в форме практической подготовки                               |               | 32/-           | 16/-                     | 16/-                     |
| Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)                               |               | 0,4            | 0,2                      | 0,2                      |
| Самостоятельная работа. Всего:                                                                  |               | 39,6           | 19,8                     | 19,8                     |
| другие виды самостоятельной работы                                                              |               | 39,6           | 19,8                     | 19,8                     |
| Вид промежуточного контроля (зачет):                                                            |               |                | зачет                    | зачет                    |

Объем дисциплины по видам учебной работы (очно-заочная форма обучения).

| Виды учебной работы                                               | Всего<br>з.е. | Всего<br>часов | Курс 1                   | Курс 2                   |
|-------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                                   |               |                | Семестр 2<br>(з.е./час.) | Семестр 4<br>(з.е./час.) |
| 1                                                                 | 2             | 3              | 4                        |                          |
| Общая трудоемкость дисциплины                                     | 2             | 72             | 36                       | 36                       |
| Контактная работа с преподавателем Всего:                         |               | 32,4           | 14,2                     | 18,2                     |
| В том числе аудиторные занятия:                                   |               |                |                          |                          |
| занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки   |               | -              | -                        | -                        |
| занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки  |               |                |                          |                          |
| занятия практического типа/из них в форме практической подготовки |               | 32/-           | 14/-                     | 18/-                     |
| Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет) |               | 0,4            | 0,2                      | 0,2                      |
| Самостоятельная работа. Всего:                                    |               | 39,6           | 21,8                     | 17,8                     |
| другие виды самостоятельной работы                                |               | 39,6           | 21,8                     | 17,8                     |
| Вид промежуточного контроля (зачет):                              |               |                | Зачет                    | Зачет                    |

4.2. Тематический план изучения дисциплины (очная форма обучения):

| №<br>п/п         | Наименование<br>раздела<br>дисциплины<br>(краткое<br>описание) | Тема раздела дисциплины<br>(краткое содержание)                                                 | Код<br>ы<br>комп<br>етен<br>ций | Всего<br>часов | Контактная работа с<br>преподавателем, час. |                      |                      | Самост<br>оятельн<br>ая<br>работа,<br>час. |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|---------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------------------|
|                  |                                                                |                                                                                                 |                                 |                | лекц<br>ии                                  | прак<br>тиче<br>ские | лабор<br>аторн<br>ые |                                            |
| 1                | 2                                                              | 3                                                                                               | 4                               | 5              | 6                                           | 7                    | 8                    | 9                                          |
| 1 курс 1 семестр |                                                                |                                                                                                 |                                 |                |                                             |                      |                      |                                            |
| 1.               | Подвижные<br>игры                                              | 1. Занятия направленные на<br>обеспечение необходимой<br>двигательной активности.               | УК-7                            | 5              |                                             | 2                    |                      | 3                                          |
|                  |                                                                | 2. Занятия направленные на<br>освоение техники игровых<br>видов спорта.                         | УК-8                            | 5              |                                             | 2                    |                      | 3                                          |
|                  |                                                                | 3. Занятия игровой<br>направленности.                                                           | УК-7                            | 5              |                                             | 2                    |                      | 3                                          |
|                  |                                                                | 4. Занятия с использованием<br>игровых видов спорта по<br>упрощенным правилам.                  | УК-7                            | 5              |                                             | 2                    |                      | 3                                          |
|                  |                                                                | 5.Занятия с упражнениями по<br>формированию физических<br>качеств: ловкость.                    | УК-7                            | 7              |                                             | 4                    |                      | 3                                          |
|                  |                                                                | 6. Занятия с использованием<br>упражнений по<br>формированию физического<br>качества: быстрота. | УК-7                            | 8,8            |                                             | 4                    |                      | 4,8                                        |
| 2 курс 3 семестр |                                                                |                                                                                                 |                                 |                |                                             |                      |                      |                                            |
| 2.               | Общефизическ                                                   | 1.Занятия направленные на                                                                       | УК-7                            | 8              |                                             | 4                    |                      | 4                                          |

|              |                        |                                                                                                                                                    |      |      |  |    |  |      |
|--------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--|----|--|------|
|              | ая подготовка<br>(ОФП) | обеспечение необходимой<br>двигательной активности.                                                                                                |      |      |  |    |  |      |
|              |                        | 2. Занятия с<br>использованием<br>комплексов упражнений<br>для тренировки<br>физического качества:<br>сила.                                        | УК-7 | 9    |  | 4  |  | 5    |
|              |                        | 3.Занятия с<br>использованием<br>комплексов упражнений<br>для тренировки.<br>физического качества:<br>гибкость.                                    | УК-7 | 9    |  | 4  |  | 5    |
|              |                        | 4. Занятия с использованием<br>циклических упражнения<br>дозированной нагрузкой по<br>ЧСС для тренировки<br>физического качества:<br>выносливость. | УК-7 | 9,8  |  | 4  |  | 5, 8 |
| Итого часов: |                        |                                                                                                                                                    |      | 71,8 |  | 32 |  | 39,8 |

Тематический план изучения дисциплины (очно-заочная форма обучения):

| №<br>п/п         | Наименование<br>раздела<br>дисциплины<br>(краткое<br>описание) | Тема раздела дисциплины<br>(краткое содержание)                                        | Код<br>ы<br>комп<br>етен<br>ций | Всего<br>часов | Контактная работа с<br>преподавателем, час. |                      |                      | Самост<br>оательн<br>ая<br>работа,<br>час. |
|------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|---------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------------------|
|                  |                                                                |                                                                                        |                                 |                | лекц<br>ии                                  | прак<br>тиче<br>ские | лабор<br>аторн<br>ые |                                            |
| 1                | 2                                                              | 3                                                                                      | 4                               | 5              | 6                                           | 7                    | 8                    | 9                                          |
| 1 курс 2 семестр |                                                                |                                                                                        |                                 |                |                                             |                      |                      |                                            |
| 1.               | Подвижные<br>игры                                              | 1. Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.            | УК-7                            | 5              |                                             | 2                    |                      | 3                                          |
|                  |                                                                | 2. Занятия направленные на освоение техники игровых видов спорта.                      | УК-8                            | 5              |                                             | 2                    |                      | 3                                          |
|                  |                                                                | 3. Занятия игровой направленности.                                                     | УК-7                            | 5              |                                             | 2                    |                      | 3                                          |
|                  |                                                                | 4. Занятия с использованием игровых видов спорта по упрощенным правилам.               | УК-7                            | 6              |                                             | 2                    |                      | 4                                          |
|                  |                                                                | 5.Занятия с упражнениями по формированию физических качеств: ловкость.                 | УК-7                            | 6              |                                             | 2                    |                      | 4                                          |
|                  |                                                                | 6. Занятия с использованием упражнений по формированию физического качества: быстрота. | УК-7                            | 8,8            |                                             | 4                    |                      | 4,8                                        |
| 2 курс 4 семестр |                                                                |                                                                                        |                                 |                |                                             |                      |                      |                                            |
| 2.               | Общефизическ<br>ая подготовка<br>(ОФП)                         | 1.Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.             | УК-7                            | 8              |                                             | 4                    |                      | 4                                          |
|                  |                                                                | 2. Занятия с использованием комплексов упражнений                                      | УК-7                            | 8              |                                             | 4                    |                      | 4                                          |

|              |  |                                                                                                                                     |      |      |  |    |  |      |
|--------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--|----|--|------|
|              |  | для тренировки физического качества: сила.                                                                                          |      |      |  |    |  |      |
|              |  | 3.Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки. физического качества: гибкость.                                    | УК-7 | 8    |  | 4  |  | 4    |
|              |  | 4. Занятия с использованием циклических упражнения дозированной нагрузкой по ЧСС для тренировки физического качества: выносливость. | УК-7 | 11,8 |  | 6  |  | 5, 8 |
| Итого часов: |  |                                                                                                                                     |      | 71,6 |  | 32 |  | 39,6 |

4.1 Лекции (очная форма обучения) учебным планом не предусмотрены.

Лекции (очно-заочная форма обучения) учебным планом не предусмотрены.

4.2. Тематический план практических занятий (очная и очно-заочная формы обучения) представлен в таблице:

| № п/п | Раздел дисциплины | Тема практического занятия (краткое содержание)                             | Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции                                                                         | Формы образовательных технологий, применяемых на занятиях              |
|-------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                 | 3                                                                           | 4                                                                                                                                                   | 5                                                                      |
| 1.    | Подвижные игры    | 1. Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности. | Групповая форма<br>Метод овладения двигательным умением, с применением рассказа, указаний, команд и фронтального метода                             | Учебно тренировочное занятие с применением групповой технологии        |
|       |                   | 2. Занятия направленные на освоение техники игровых видов спорта.           | Групповая форма<br>Метод овладения двигательным умением, с применением объяснением, демонстрацией в рамках посменного метода                        | Учебно тренировочное занятие с применением игровой технологии          |
|       |                   | 3. Занятия игровой направленности.                                          | Групповая форма<br>Метод овладения двигательным умениями и навыков м применением игрового метода , включающего в себя объяснения, указания, команды | Учебно тренировочное занятие с применением соревновательной технологии |
|       |                   | 4. Занятия с использованием игровых                                         | Групповая форма<br>Метод овладения                                                                                                                  | Учебно тренировочное                                                   |

|    |                                 |                                                                                                  |                                                                                                                                                        |                                                                                 |
|----|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | видов спорта по упрощенным правилам.                                                             | двигательным умениями и навыков м применением игрового метода , включающего в себя объяснения, указания, команды                                       | занятие с применением соревновательной технологии                               |
|    |                                 | 5.Занятия с упражнениями по формированию физических качеств: ловкость.                           | Групповая форма<br>Метод овладения двигательным умением, с применением объяснением, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики | Учебно тренировочное занятие с применением личностно ориентированной технологии |
|    |                                 | 6. Занятия с использованием упражнений по формированию физического качества: быстрота.           | Групповая форма<br>Метод овладения двигательным умением, с применением объяснением, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики | Учебно тренировочное занятие с применением личностно ориентированной технологии |
| 2. | Общеспортивная подготовка (ОФП) | 1.Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.                       | Групповая форма<br>Метод овладения двигательным умением, по фронтальной методе с применением указаний и команд                                         | Учебно тренировочное занятие с применением групповой технологии                 |
|    |                                 | 2. Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки физического качества: сила.     | Групповая форма<br>Метод овладения двигательным умением, с применением объяснением, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики | Учебно тренировочное занятие с применением личностно ориентированной технологии |
|    |                                 | 3.Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки. физического качества: гибкость. | Групповая форма<br>Метод овладения двигательным умением, с применением объяснением, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики | Учебно тренировочное занятие с применением личностно ориентированной технологии |
|    |                                 | 4. Занятия с использованием циклических упражнения дозированной нагрузкой по                     | Групповая форма<br>Метод овладения двигательным умением, с применением                                                                                 | Учебно тренировочное занятие с применением                                      |

|  |  |                                                        |                                                                                 |                                  |
|--|--|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  |  | ЧСС для тренировки физического качества: выносливость. | объяснением, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики | лично ориентированной технологии |
|--|--|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|

### **План учебно-тренировочных занятий:**

#### **Занятие № 1**

1. Разминка. ОРУ (общие развивающие упражнения)
2. Совершенствование навыков работы с мячом.
3. Эстафеты с мячом.

#### **Занятие №2**

1. Разминка, с элементами беговых упражнений.
2. Игра «Четыре мяча». Подвижная игра: «Мяч над веревкой»
3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания, растяжку)

#### **Занятие №3**

1. Разминка.
2. Круговая эстафета
3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

#### **Занятие №4**

1. Разминка.
2. Подвижные игры: «Стой – Убегай!», «Цепочка».
3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

#### **Занятие №5**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники игры: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра
3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».

#### **Занятие №5**

1. Разминка
2. Двусторонняя игра. Волейбол.
3. ОФП

#### **Занятие №6**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники владения мячом (ловля, передача мяча – двумя руками от груди; сверху; снизу. Одной рукой от плеча; от головы; снизу; сбоку)
3. Развитие ловкости

#### **Занятие №7**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники ведения мяча (обводка с изменением направления)
3. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану».

#### **Занятие №8**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками от груди; сверху; снизу. Одной рукой от плеча; сверху; сверху в прыжке)
3. Эстафета «Ведение и бросок мяча в корзину», «Наперегонки с мячом»

#### **Занятие №9**

1. Разминка.
2. Двухсторонняя игра
3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

#### **Занятие № 10**

1. Разминка.
2. Подвижные игры «Успей пробежать», «Групповые перебежки»
3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

#### **Занятие № 11**

1. Разминка.
2. Воспитание скоростно-силовых способностей
3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

#### **Занятие № 12**

1. Разминка.
2. Развитие силы
3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

#### **Занятие № 13**

1. Разминка.
2. Развитие быстроты
3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

#### **Занятие № 14**

1. Разминка.
2. «Эстафеты по кругу»\
3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

#### **Занятие № 15**

1. Разминка.
2. Развитие выносливости.
3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

#### **Занятие № 16**

1. Разминка.
2. Подвижные игры «Кто быстрее возьмет мяч из круга», «Успей пробежать»
3. Развитие выносливости.

#### **Занятие № 17**

1. Разминка.
2. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.
3. Подвижные игры «Не дай себя обогнать», «Последняя пара – беги»

#### **Занятие № 18**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники бега по дистанции
3. ОФП.

4.2.3. Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

4.2.4. Занятия в форме практической подготовки по дисциплине не предусмотрены.

4.2.5. Тематический план самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице (очная и очно-заочная формы обучения):

| Раздел/тема дисциплины                                                                                                                                  | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                          | Трудоемкость, часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                   |
| Основы методики самомассажа                                                                                                                             | Самостоятельное осуществление самомассажа групп мышц, задействованных при выполнении работ в положении сидя.                                                                                                                                                                                        | 2                   |
| Методика оценки коррекции осанки и телосложения                                                                                                         | Самостоятельное изучение методики исследования осанки. Проведение исследования своей осанки. Проанализировать результаты исследуемых признаков, определить тип осанки, составить комплекс корригирующей гимнастики.                                                                                 | 2                   |
| Методика корригирующая гимнастика для глаз                                                                                                              | Разработать и оформить комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления глаз.                                                                                                                                                                                  | 2                   |
| Методика составления и проведения самостоятельных физических упражнений гигиенической или тренировочной направленности.                                 | Самостоятельное изучение методики проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной и гигиенической направленности.                                                                                                                                                                       | 4                   |
| Методика проведения учебно-тренировочного занятия.                                                                                                      | Самостоятельное изучение основ методики построения учебно-тренировочного занятия.                                                                                                                                                                                                                   | 2                   |
| Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.                     | Самостоятельное изучение понятий: работоспособность, утомление, усталость; простейших методов оценки физической работоспособности и средств физической культуры для их коррекции.                                                                                                                   | 4                   |
| Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. | Самостоятельное изучение раздела: методика оценки уровня физической подготовленности, методика составления индивидуальных тренировочных программ, рекреационная и восстановительная направленность с использованием средств физической культуры (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.). | 4                   |
| Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.                                                                                          | Самостоятельное изучение антропометрических измерений: понятия, виды, показатели (стандарты, индексы, программы, формулы, номограммы).                                                                                                                                                              | 2                   |
| Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).                                                                      | Самостоятельное изучение методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя; методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб; методики оценки функционального состояния дыхательной системы.                | 4.6                 |
| Средства и методы мышечной релаксации в спорте.                                                                                                         | Самостоятельное изучение понятия «релаксация», специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения                                                                                                                                            | 2                   |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                     |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                                                                                                                | мышц и их расслабления.                                                                                                                                             |      |
| Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта               | Подготовка и выполнение теста по самоконтролю физической и спортивной подготовленности.                                                                             | 2    |
| Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. | Самостоятельное изучение основных физических качеств личности и методик их развития (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости).                             | 3    |
| Методы регулирования психоэмоционального Состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.             | Самостоятельное изучение представлений о понятиях саморегуляции психоэмоционального состояния и приемах регуляции эмоциональных состояний.                          | 3    |
| Методика самостоятельного освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                 | Самостоятельное изучение методики подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально-важных физических качеств личности. | 3    |
| Итого :                                                                                                        |                                                                                                                                                                     | 39,6 |

Время, затрачиваемое на выполнение самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся определено с учетом сложности и объема изучаемого материала учебной дисциплины по каждой теме через наблюдение преподавателем за выполнением заданий и (или) собственных временных затрат преподавателя на решение того или иного задания с поправкой на уровень подготовки студентов. Данное распределение времени, затрачиваемого на выполнение самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающимися по дисциплине, рассмотрено и одобрено на заседании кафедры при утверждении (актуализации) рабочей программы дисциплины.

Самостоятельные занятия студентов выполняются во внеурочное время в домашних условиях. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств.

Самостоятельная работа студентов организуется с целью развития у них навыков работы с учебной и научной литературой, для систематического изучения курса и для формирования умения самостоятельно приобретать, расширять и углублять знания:

- освоить методика практический материал;
- закрепить знание теоретического материала, используя необходимый инструментарий практическим путем;
- применить полученные знания и практические навыки для самостоятельного применения и выработки двигательных навыков в избранном виде спорта или физкультурной деятельности.

Контроль и консультирование студентов по самостоятельной работе производится на текущих консультациях во время семестра.

#### 4.2.6. Тематика рефератов.

Реферативные работы не предусмотрены.

Рефераты пишут студенты по решению кафедры на основании документа (медицинская справка, заключение КЭК (клиника экспертной комиссии) освобождение от физической нагрузки на 6 месяцев или год).

#### 4.2.7. Тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

#### 4.2.8. Условия реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий основывается на сочетании контактной работы с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При использовании дистанционных образовательных технологий обучающийся и преподаватель взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

-онлайн – лекционные и практические занятия в объеме часов предусмотренных учебным планом и расписанием проводятся в браузерной видеоконференции Платформа proficonf.com. и ZOOM.

-оффлайн – консультации студентов проводятся в электронной информационно образовательной среде СИБУП с использование таких элементов курса как форум или чат, контроль знаний студентов реализуется посредством таких элементов курса как задание, опрос, тест и т.п.

Страницы учебной дисциплины и учебно-методические материалы для обеспечения образовательного процесса доступны: в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru) и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru).

На указанных платформах размещены все разделы дисциплины, лекции, а также виды занятий и формы контрольных мероприятий для обучающихся очной и заочной форм обучения.

### 5. Формы контроля, оценка результатов освоения дисциплины и фонд оценочных средств

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

- обязательное посещение всех видов аудиторных занятий;
- активная работа во время занятий;
- регулярная самостоятельная работа обучающегося в соответствии с рабочей программой дисциплины;

-получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий, в случае пропусков занятий.

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

*Текущий контроль успеваемости студентов производится преподавателем в следующих формах:*

- тестирования физической подготовленности;
- контрольные вопросы по теоретическому и методико-практическому разделам.

*Промежуточный контроль* по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета.

Перечень компетенций в зависимости от этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

| Код компетенции<br>/ описание<br>компетенции | Код и наименование индикатора<br>достижения компетенции | Этап<br>формирован<br>ия | Наименование<br>дисциплин,<br>практик, ГИА<br>обеспечивающих<br>формирование |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           | компетенции                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3         | 4                                                                         |
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности<br>УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья<br>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | Начальный | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы. |

Фонд оценочных средств (далее по тексту – ФОС), позволяющих оценить результаты обучения по данной дисциплине, включает в себя (Приложение 4):

- тестирования физической подготовленности;
- контрольные вопросы по теоретическому и методико-практическому разделам.
- подготовка реферата;
- тесты к промежуточному контролю.

Выполнение тестовых заданий, письменных (устных) ответов на контрольные вопросы на положительную оценку является обязательной формой контроля, условием аттестации и зачета.

5.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций в рамках дисциплины.

5.1.1. Уровни сформированности компетенций представлены в таблице:

| № п\п | Уровни сформированности компетенций | Оценки сформированности компетенций | Общая характеристика сформированности компетенции                                      | Критерии оценивания                                                                                                                                               | Шкала переводов баллов в оценки (количество баллов) |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1     | 2                                   | 3                                   | 4                                                                                      | 5                                                                                                                                                                 | 6                                                   |
| 1.    | Компетенция не сформирована         | Оценка «неудовлетворительно»        | Компетенция недостаточно сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно | Обучающийся не знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, | Менее 50                                            |

|    |                                                         |                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
|----|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|    |                                                         |                                        | для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности                                                                                                                                   | профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                             |             |
| 2. | Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенции | Оценка «удовлетворительно»/<br>Зачтено | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям базового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности | Знает: Обучающийся демонстрирует знания Обучающийся видов физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>Умеет слабо применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; слабо использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового | От 51 до 70 |

|    |                                                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
|----|-----------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    |                                                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                      | <p>образа и стиля жизни</p> <p>Владеет определенными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| 3. | Базовый (средний) уровень сформированности компетенции    | Оценка «хорошо»/зачтено  | <p>Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям порогового уровня.</p> <p>Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач в области профессиональной деятельности</p> | <p>Знает: Обучающийся демонстрирует знания видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | От 71 до 84  |
| 4  | Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции | Оценка «отлично»/зачтено | <p>Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям повышенному уровню.</p> <p>Имеющихся знаний, умений и навыков и мотивации в</p>                                                                                  | <p>Знает: Полностью освоено содержание теоретического курса, без пробелов, компетенции полностью сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены.</p> <p>Обучающийся демонстрирует системные знания видов физических</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | От 85 до 100 |

|  |  |  |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | полном объеме достаточно для решения сложных профессиональных задач в области профессиональной деятельности | упражнений; роли и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Владеет и применяет средства и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 6. Методические материалы по видам занятий для обучающихся по освоению дисциплины

Методические материалы по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» направлены на оказание методической помощи обучающимся в выполнении различных видов работ и представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу.

6.1.1. Методические указания (рекомендации) для самостоятельной работы обучающихся.

Учебно-методические материалы (методические указания для самостоятельной работы обучающихся, методические указания к практическим занятиям, методические указания по выполнению практических заданий для студентов заочной формы обучения и др.) и иные документы, разработанные образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса размещены в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru).

## **7. Обеспечение образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

7.1. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по физической культуре и спорту инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются ФОС, адаптированные с учетом особенностей таких лиц и позволяющие оценить их уровень сформированности компетенций, заявленных в программе.

Форма проведения текущей успеваемости, промежуточной аттестации и для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью библиотекой предоставляется удаленный доступ к ресурсам:

- образовательная платформа Юрайт ([urait.ru](http://urait.ru));
- электронно-библиотечная система [znanium.com](http://znanium.com) ([znanium.com](http://znanium.com));
- eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и получения информации ([НЭБ eLIBRARY.RU](http://НЭБ_eLIBRARY.RU));
- CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение Дисциплины**

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины включают в себя:

- перечень основной литературы;
- перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы;
- учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы;
- ресурсы сети интернет;
- информационные справочные системы.

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут использовать следующие электронные источники информации: образовательная платформа Юрайт ([urait.ru](http://urait.ru)), электронно-библиотечная система [Znanium.com](http://Znanium.com), [eLIBRARY.RU](http://eLIBRARY.RU) – электронная библиотека научных публикаций, CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), ЭИОС института.

Справка о литературном обеспечении по дисциплине представлена в Приложении 1.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-технические условия полностью соответствуют установленным требованиям ФГОС при реализации рабочей программы. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определен рабочей программой дисциплины. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к ЭИОС института. Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного: Windows, Microsoft Office, антивирус Dr.Web и свободно распространяемого программного обеспечения: PDF Sumatra Pdf, браузер Mozilla Firefox, архиватор 7-zip. Обучающимся обеспечен доступ, в том числе в случае применения

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен рабочей программой дисциплины и подлежит при необходимости обновлению.

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в справке о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса (Приложение 2).

#### **10. Приложения к рабочей программы дисциплины**

В приложениях к рабочей программе дисциплины размещаются:

– аннотация рабочей программы дисциплины (Приложение 3);

– учебно-методическое обеспечение по дисциплине (Физическая культура в 2-х кн. курс лекций / Н. А. Щепина, А. С. Третьяков [и др.]. - Красноярск : НОУ ВПО СИБУП, 2012 - Кн.1 : Лекции 1-7. - 238 с. , Физическая культура: в 2-х кн. курс лекций / Н. А. Щепина, А. С. Третьяков [и др.]. - Красноярск : НОУ ВПО СИБУП, 2012 - Кн.2 : Лекции 8-14. - 350 с.).

#### **11. Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины**

Актуализация рабочей программы и входящих в нее материалов происходит ежегодно в случае изменений требований ФГОС ВО, запросов профессорско-преподавательского состава института, запросов обучающихся, осваивающих данную образовательную программу, и их родителей, а также с учетом других заинтересованных сторон; с принятием новых локальных нормативных актов или внесение в них изменений и дополнений, происшедшие с момента составления рабочей программы дисциплины (модуля), а также по результатам внутренней и внешней проверки по образовательной деятельности; в материально-техническом и методическом обеспечении дисциплины и обеспеченности ими учебно-воспитательного процесса; с изданием и приобретением библиотекой новых учебных пособий, монографий и т.д.. Для этого ежегодно на заседаниях кафедр проводятся обсуждения предложений по внесению изменений, дополнений в содержание рабочих программ и документов, затем рассматриваются на заседаниях научно-методических советов факультетов.

## Справка

о литературном обеспечении по дисциплине «Физическая культура и спорт» основной профессиональной образовательной программы высшего образования для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология.

| № п/п                                                            | Наименование                                                                                                                                                                                                                    | Место хранения/<br>электронный адрес                                                                                                                             | Кол-во экземпляров/<br>точек доступа |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Перечень основной литературы                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |                                      |
| 1.                                                               | Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 599 с.                                               | ЭБС Юрайт<br><a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a><br>- Режим доступа: по подписке                                           | -                                    |
| 2.                                                               | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 450 с.                                                                                    | ЭБС Юрайт<br><a href="https://urait.ru/bcode/467588">urait.ru/bcode/467588</a><br>- Режим доступа: по подписке                                                   | -                                    |
| 3.                                                               | Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. – <a href="https://new.znanium.com/catalog/product">https://new.znanium.com/catalog/product</a> | ЭБС ZNANIUM.COM<br><a href="https://new.znanium.com/catalog/product/1020559">https://new.znanium.com/catalog/product/1020559</a><br>- Режим доступа: по подписке | -                                    |
| 4.                                                               | Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013.                                                      | ЭБС ZNANIUM.COM<br><a href="https://new.znanium.com/catalog/product/417975">new.znanium.com/catalog/product/417975</a><br>- Режим доступа: по подписке           | -                                    |
| Перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |                                      |
| 1.                                                               | Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с.                                                                                                       | ЭБС Юрайт<br><a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a><br>- Режим доступа: по подписке                                           | -                                    |
| 2.                                                               | Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 201 с.                                                                                                        | ЭБС ZNANIUM.COM<br><a href="https://new.znanium.com/catalog/product/1087952">https://new.znanium.com/catalog/product/1087952</a><br>- Режим доступа: по подписке | -                                    |
| Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |                                      |
| 1.                                                               | Физическая культура в 2-х кн. курс лекций / Н. А. Щепина, А. С. Третьяков [и др.]. - Красноярск : НОУ ВПО СИБУП, 2012 - Кн.1 : Лекции 1-7. - 238 с.                                                                             | ЭБС АНО ВО СИБУП<br><a href="https://ibs.sibup.ru/">https://ibs.sibup.ru/</a><br>-доступ неограниченный                                                          | 48<br>Библиотека АНО ВО СИБУП        |
| 2.                                                               | Физическая культура: в 2-х кн. курс лекций / Н. А. Щепина, А. С. Третьяков [и др.]. -                                                                                                                                           | ЭБС АНО ВО СИБУП<br><a href="https://ibs.sibup.ru/">https://ibs.sibup.ru/</a>                                                                                    | 48<br>Библиотека                     |

|                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                  |                 |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                  | Красноярск : НОУ ВПО СИБУП, 2012 - Кн.2 :<br>Лекции 8-14. - 350 с.                   | -доступ<br>неограниченный                                                                                        | АНО ВО<br>СИБУП |
| Ресурсы сети интернет                                            |                                                                                      |                                                                                                                  |                 |
| 1.                                                               | Минобрнауки России : Официальный сайт                                                | Министерство науки и<br>высшего образования<br>РФ ( <a href="http://minobrnauki.gov.ru">minobrnauki.gov.ru</a> ) | -               |
| Информационные справочные системы и профессиональные базы данных |                                                                                      |                                                                                                                  |                 |
| 1.                                                               | КонсультантПлюс : справочная правовая<br>система. – Москва : Консультант Плюс, 1992. | доступ из локальной<br>сети института                                                                            | -               |
| 2.                                                               | Электронно-библиотечная система Znanium.com                                          | <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>                                                          | -               |
| 3.                                                               | Образовательная платформа Юрайт                                                      | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                                                                | -               |
| 4.                                                               | Научная электронная библиотека<br>eLIBRARY.RU                                        | <a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/d<br/>efaultx.asp</a>                     | -               |
| 5.                                                               | CYBERLENINKA                                                                         | <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>                                                  | -               |
| 6.                                                               | Электронная информационно-образовательная<br>среда                                   | <a href="http://do.sibup.ru/login/index.php">http://do.sibup.ru/login/in<br/>dex.php</a>                         | -               |

Заведующий кафедрой

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

  
(подпись)

  
(подпись)

В.А. Козловская  
(инициалы, фамилия)

Л.П. Силина  
(инициалы, фамилия)

## Справка

о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» основной профессиональной образовательной программы для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология.

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы/наименование специализированной лаборатории | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом(в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1.    | Физическая культура и спорт                                                                                                                                                                                  | <p>Спортзал</p> <p>Мяч баскетбольный- 2шт., мяч волейбольный-2шт., мяч футбольный-2шт., мяч для метания-16шт., палка гимнастическая деревянная-6шт., медболЗС-147-К64-2шт., каремат-1-шт., жгут спортивный резиновый-4шт., комплект для игры в дартс-3шт.,</p> <p>Свисток спортивный-3шт., рулетка измерительная-1шт., комплект для игры в бадминтон-2шт., конус спортивный-5шт., секундомер РС3830А-2шт., скакалка-20шт., лестница координационная-1шт., набор воланчиков-3шт., беговая дорожка- 1шт.,шведская стенка с оборудованием-1шт., многофункциональный тренажер-1шт., скамья для растяжки-3шт., гриф для штанги-2шт., гантели-4шт., гири-4шт.,велотренажер-1шт., теннисный стол-2шт.,набор для игры в шахматы-3шт.</p> <p>Сведения о помещениях самостоятельной работы</p> | Красноярский край, г. Красноярск, ул. Парковая, 8, пом.7.                                                                                                                                                                                                     |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>студентов</p> <p>110 Библиотека. Читальный зал<br/>         Стол компьютерный - 11шт., стул -11шт., компьютер системный блок -11шт., монитор - 11шт., принтер -1шт. стеложки с учебной литературой – 26шт., газетница - 1шт.</p> <p>Учебное место для инвалидов: стол -1шт., стул -1шт., настольная лупа -1шт., 1 – клавиатура с системой «Брайля» -1шт., колонки Di ALOQW -203 -2 шт.</p> <p>Электронные учебники, словари, энциклопедии, тренинговые и другие программы на DVD - дисках; электронные библиотеки ЭБС Znanium и Юрайт; электронный каталог.</p> <p>Программное обеспечение, Windows 10 Pro 64bit Russian DSP OEI DVD (бессрочно) (OEM версия распространяется вместе с комплектующими).</p> <p>Пакет офисных программ Microsoft Office 2007 Professional (Лицензия Microsoft № 42834298 от 05.10.2007 г. (бессрочно))</p> <p>Система автоматизации библиотек ИРБИС64 (Договор № 49 от 28.12.2019 г.) (подписка обновляется ежегодно) (подписка обновлена 28.02.2023г.)</p> <p>Антивирус Dr. Web (Сублицензионный договор № 528 от 07.03.2019 г., приложение к договору от 28.04.2020 г. (срок действия ключа до 10.04.2022 г.)) (ключ обновляется ежегодно)</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

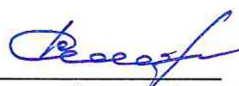
Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности от 14 мая 2013 г. № 1104-2236, выданное главным управлением МЧС России по Красноярскому краю, управлением надзорной деятельности от 14 мая 2013 г., бессрочное.

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

В.А. Козловская  
(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:  
Проректор по АХЧ и ОВ

  
(подпись)

Г. Ф. Субботина  
(инициалы, фамилия)

Начальник ИТО

  
(подпись)

Т.А. Попов  
(инициалы, фамилия)

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»**  
по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология, дисциплина реализуется на кафедре Общественных наук.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет:

очная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 2/72, на контактную работу предусмотрено – 32,4 часа, на самостоятельную работу - 39,6 часов;

очно-заочная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 2/72, на контактную работу предусмотрено – 32,4 часа, на самостоятельную работу – 39,6 часов.

Место дисциплины в ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры ОПОП. Индекс дисциплины «Физическая культура и спорт» Б1.О.05.

Цели дисциплины: формирование у обучающихся методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- дать обучающимся знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;

- дать обучающимся основные знания методов и средств психофизической подготовки и самоподготовки для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая характеристика дисциплины (основные разделы дисциплины):

- 1) Подвижные игры;

- 2) Общефизическая подготовка (ОФП).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» нацелена на формирование следующих общекультурных компетенций:

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

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: (практические занятия, самостоятельная работа студента, консультации).

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и промежуточный контроль в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии



### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной  
аттестации обучающихся по дисциплине

### Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование,

Юридическая психология, Киберпсихология

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения Очная, очно-заочная

Кафедра Общественных наук

Разработчик(и) Н.Н. Струков, старший преподаватель  
(И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание, должность)

  
подпись

Рассмотрено на заседании кафедры Общественных наук

Протокол № 10 от 15.05 2021 г.

Зав. кафедрой Козловская В.А.

(Ф.И.О.)

  
(подпись)

Красноярск 2021

## **1. Описание назначения и состава ФОС по дисциплине**

### **1.1. Цели и задачи формирования ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки выпускников в период обучения по дисциплине путем оценивая уровня сформированности компетенций на соответствие требованиям ФГОС по реализуемым направлениям подготовки.

Задачами ФОС являются:

1. Контроль и управление процессом приобретения выпускниками на разных этапах обучения необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных ФГОС по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

2. Управление процессом требований к оцениванию качества освоения образовательной программы.

3. Совершенствование самоконтроля и самоподготовки обучающихся.

4. Оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов как положительных, так и отрицательных и планированием необходимых предупреждающих и (или) корректирующих мероприятий.

5. Систематическая оценка совокупности запланированных результатов обучения по дисциплине обеспечивающей формирование у выпускника всех компетенций, установленных образовательной программой.

6. Обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс института.

1.2. ФОС по дисциплине разработан на основании следующих нормативных документов:

– федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата);

– образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология;

– положения «О порядке разработки и формирования фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой (итоговой) аттестации образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата в АНО ВО СИБУП»;

– положения «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в АНО ВО СИБУП».

## **2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины**

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

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

2.2. Результаты обучения (в форме компетенций) на данном этапе их формирования.

| Код и наименование компетенции                                           | Показатели, содержащие критерии и шкалы оценивания                                                                                                                                      | Оценочные средства                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                        | 2                                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                   |
| УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности | Обучающийся демонстрирует системные знания видов физических упражнений; роли и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, | Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов, контрольные вопросы к теоретическому и методико- |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>Владеет и применяет средства и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | практическому разделам, тесты к промежуточному контролю. |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

### 3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

3.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости включает в себя оценочные средства:

- тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов;
- контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам;
- примерная тематика рефератов;
- тесты к промежуточному контролю.

#### 3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство (тестирование физической подготовленности).

3.2.2. Критерии оценивания тестирования физической подготовленности.

|                                                                                               |                   |        |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовки | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1                                                                                             | 2                 | 3      | 3       |
| Средняя оценка теста в очках                                                                  | 2,0               | 3,0    | 3,5     |

### Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов Женщины

| Тесты                                                          | Оценка в очках |     |     |     |     |
|----------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                | 5              | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Прыжки в длину с места (см)                                    | 190            | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Прыжки в длину (см)                                            | 365            | 350 | 325 | 300 | 280 |
| Подтягивание в висе, лежа (перекладина на высоте 90 см)        | 20             | 16  | 10  | 6   | 4   |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой) | 12             | 10  | 8   | 6   | 4   |

### Мужчины

|       |                |
|-------|----------------|
| Тесты | Оценка в очках |
|-------|----------------|

|                                                           |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                                           | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| Прыжки в длину с места (см)                               | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| Прыжки в длину (см)                                       | 480 | 460 | 435 | 410 | 390 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) |     | 12  | 9   | 7   | 5   |
| Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)      | 8   | 5   | 3   | 2   | 1   |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10  | 7   | 5   | 3   | 2   |

Оценочное средство контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам).

Критерии оценивания контрольных контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам.

| Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Количество баллов                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                         |
| Задание выполнено правильно, обучающийся способен обосновать выбранный вариант и пояснить ход выполнения задания. Правильная формулировка понятий и категорий. Самостоятельность ответа, умение использовать классификацию, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемому вопросу.                                                          | 5<br>(отлично, зачтено)<br>От 85 до 100 баллов            |
| Ответ представлен в соответствии с поставленным вопросом с незначительными замечаниями. Обучающийся знает материал работы, умеет анализировать полученные результаты и делать выводы, владеет навыками самостоятельного выполнения задания. Ответ сформулирован самостоятельно. Содержание ответа правильное, в структуре и стиле ответа нет грубых ошибок. | 4<br>(хорошо, зачтено)<br>От 71 до 85 баллов              |
| Содержание ответа имеет значительные замечания, устраненные во время контактной работы с преподавателем. Обучающийся на удовлетворительном уровне знает представленный материал, умеет анализировать полученные результаты и делать выводы. В оформлении, структуре и стиле ответа есть недостатки; работа выполнена самостоятельно.                        | 3<br>(удовлетворительно, зачтено)<br>От 51 до 70 баллов   |
| Часть ответа или весь ответ выполнен с нарушением логики изложения, носит несамостоятельный характер. Содержание ответа не соответствует поставленному вопросу. Обучающийся не знает материал, не умеет анализировать полученные результаты и делать выводы.                                                                                                | 2<br>(неудовлетворительно, не зачтено)<br>Менее 50 баллов |
| Итоговый балл                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 100                                                       |

Примерная шкала оценивания при наличии использования модульно-рейтинговой системы

| Оценка                              | Общее количество набранных баллов |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 2 (неудовлетворительно), не зачтено | Менее 50                          |
| 3 (удовлетворительно), зачтено      | 51–70                             |
| 4 (хорошо), зачтено                 | 71–85                             |
| 5 (отлично), зачтено                | 85–100                            |

### **Контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам**

1. Дать психофизиологическую характеристику умственной деятельности.
2. Физические упражнения используемые в течение учебного дня для поддержания работоспособности.
3. Работоспособность: понятие, факторы, периоды.
4. Врачебный контроль как обязательная процедура для занимающихся физическими упражнениями.
5. Бег как самое эффективное средство восстановления и повышения работоспособности.
6. Методические принципы физического воспитания, сущность и значение/
7. Принципы сознательности и активности, наглядности в процессе физического воспитания/
8. Принципы доступности и индивидуализации, систематичности и динамичности.
9. Средства физической культуры
- 10.Общепедагогические методы физического воспитания.
- 11.Самоконтроль — необходимая форма
- 12.Методы обучения технике двигательного действия.
- 13.Этапы обучения двигательного действия.
- 14.Методы развития физических качеств: равномерный, повторный, интервальный.
- 15.Метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы.
- 16.Сила как физическое качество, общая характеристика силовых упражнений.
- 17.Методы развития силы.
- 18.Выносливость — виды выносливости, особенности развития выносливости.
- 19.Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
- 20.Врачебный контроль как обязательная процедура для занимающихся физическими упражнениями.
- 21.Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за физическим состоянием.
- 22.Методика самоконтроля физического развития.
- 23.Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
- 24.Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
- 25.Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
- 26.Самоконтроль уровня развития физических качеств - выносливости.
- 27.Ведение дневника самоконтроля.
- 28.Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- 29.Массовый спорт: понятие, цель, задачи.
- 30.Спорт высших достижений: понятие, цель, задачи.
- 31.Студенческий спорт, его организационные особенности.
- 32.Понятия общей и специальной физической подготовки.
- 33.Структура отдельного тренировочного занятия.
- 34.Роль разминки в тренировочном процессе.
- 35.Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм.
- 36.Внешние признаки утомления.
- 37.Интенсивность физических нагрузок.
- 38.Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
- 39.Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
- 40.Методические основы производственной физической культуры.
- 41.Производственная физическая культура в рабочее время.
- 42.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

культуры.

43.Понятие ППФП, её цель, задачи.

44.Прикладные знания, умения и навыки.

45.Прикладные психические качества.

46.Прикладные специальные качества.

47.Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, условия труда.

48.Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.

49.Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.

50.Средства ППФП.

Подробное описание контрольных вопросов приводятся в учебно-практическом пособии и методических указаниях, которые размещены: в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института [СИБУП: Электронно-библиотечная система \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института [Электронная информационно-образовательная среда \(sibup.ru\)](http://sibup.ru), и на сайте института в разделе «Образование»- [Образование \(sibup.ru\)](http://sibup.ru)

Оценочное средство (практические задания (рефераты)),

Критерии оценивания практического задания (рефераты).

| Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Количество баллов                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                                                         |
| Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет- ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация). | 5<br>(отлично, зачтено)<br>От 85 до 100 баллов            |
| Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении.                                                                                                                                                                                                                | 4<br>(хорошо, зачтено)<br>От 71 до 85 баллов              |
| Обучающийся испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки.                                                                                                                                           | 3<br>(удовлетворительно, зачтено)<br>От 51 до 70 баллов   |
| Часть доклада (с презентацией) выполнена из фрагментов работ других авторов и носит несамостоятельный характер. Содержание не соответствует заданной теме. Оформление не соответствует требованиям. Отсутствуют собственные обобщения, заключения и выводы. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения.                                                                                                                                                                                                                           | 2<br>(неудовлетворительно, не зачтено)<br>Менее 50 баллов |
| Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 100                                                       |

### **Примерная тематика рефератов**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.
3. Физическая культура и спорт как действенное средство сохранения и укрепления здоровья.
4. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
5. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры в развитии общества.
6. Социальные функции физической культуры и спорта.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Основные положения организации физического воспитания.
9. Характеристика ценностных ориентаций человека на физическую культуру и спорт.
10. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.
11. Функциональные системы организма, его анатомические, морфологические, физиологические и биологические функции.
12. Природные и социально-экономические факторы. Их воздействие на организм жизнедеятельность.
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
14. Гипокинезия и гиподинамия их неблагоприятное влияние на организм.
15. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности.
16. Физические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
17. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
18. Опорно-двигательный аппарат, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции, нервная система.
19. Особенности функционирования центральной нервной системы. Образование двигательного навыка. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
20. Двигательная функция и повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (нарушение биоритма, эмоциональное напряжение, стресс и т.д.)
21. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Понятие «здоровье» его содержание критерии.
22. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье.
23. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, душевное равновесие.
24. Требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
25. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
26. Самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
27. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношения к самому себе.

- 28.Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни. Отражения здорового образа жизни в формах жизнедеятельности человека.
- 29.Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития человека. Способы регуляции образа жизни.
- 30.Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
- 31.Формирование мотивов и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Форма и содержание самостоятельных занятий.
- 32.Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
- 33.Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
34. Пульсовые режимы рациональной и тренировочной нагрузки, ЧСС и ПАНО у лиц разного возраста.
- 35.Предварительный, текущий и итоговой учет тренировочной нагрузки, корректировка тренировочных планов.
- 36.Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
- 37.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.
- 38.Гигиена самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей).
- 39.Гигиенические требования при проведении занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
40. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью занятий.
- 41.Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма человека. Изменения состояния человека под влиянием различных режимов и условий труда.
- 42.Степень влияния факторов физиологического, физического и психического характера на работоспособность.
- 43.Изменение физического, психического состояния в стрессовый период. Средство физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период стресса.
- 44.Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления их причины и профилактика.
- 45.Общие закономерности изменения работоспособности в течение рабочей недели, годового рабочего цикла.
- 46.Существование типичных изменений умственной работоспособности и их объяснение.
- 47.Особенности рационального использования физической культуры в режиме труда и отдыха человека.
- 48.Занятия физическими упражнениями с оздоровительно – рекреативной направленностью.
- 49.Показатели эффективности проведения тренировочных занятий по физической культуре для повышения работоспособности в режиме трудовой недели.
- 50.Оптимизация сопряженной трудовой деятельности и спортивного совершенствования.
- 51.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом.
- 52.Педагогический контроль, его виды и содержание.
- 53.Понятия спорт его принципиальное отличие от видов физкультурной деятельности. Массовый спорт.

- 54.Спорт высших достижений. Особенности организации тренировочных занятий для профессионалов и любителей.
- 55.Спортивные соревнования как метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и средство контроля их эффективности.
- 56.Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта и систем физкультурной деятельности.
- 57.Выбор вида спорта и систем физкультурной деятельности с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения, а также повышение функциональных возможностей организма.
- 58.Система ведомственных спортивных соревнований – Вашей сферы деятельности.
- 59.Оздоровительные системы и комплексы физических упражнений по выбору .
- 60.Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физкультурной деятельности.
- 61.Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора человеком конкретных видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий.
- 62.Выбор видов спорта и систем физкультурной деятельности с целью психофизической подготовки к профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта.
- 63.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 64.Основные методы и критерии оценки самоконтроля.
- 65.Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
- 66.Объективные и субъективные показатели контроля. Дневник самоконтроля.
- 67.Виды диагностики, их цели задачи. Диспансеризация.
- 68.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональные пробы, упражнений - тестов для оценки функционального состояния и физического развития организма.
- 69.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональные пробы, упражнений - тестов для оценки телосложения и физической подготовленности.
- 70.Методические принципы физического воспитания. (Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность).
- 71.Методы физического воспитания (регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
- 72.Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
- 73.Воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).
- 74.Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
- 75.Спортивная подготовка, цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психологическая).
76. Зоны интенсивности нагрузки по ЧСС и их характеристики.
77. Возможность и управление коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности, средствами физической культуры и спорта.
- 78.Формы занятий физическими упражнениями (урочные, неурочные).
- 79.Построение и структура учебно-тренировочного занятия
- 80.Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели. Влияние географо-климатических и региональных условий на жизнедеятельность работников.
- 81.Методика подбора средств ППФП. Организация, форма и средства ППФП.
- 82.Содержание ППФП специалистов относящихся к различным группам ИТР жизненно необходимые и прикладные навыки и умения. Прикладные виды спорта.

83.Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

84.Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка.

85.Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

86.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма, средствами физической культуры

87.Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

88.Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Требования к оформлению рефератов**

Титульный лист имеет следующее содержание: название учреждения, тема реферата, сведения об авторе (Ф.И.О., курс, факультет, специальность, номер зачетной книжки, дата и место написания) см. приложение 1.

На второй странице приводится содержание (план реферата). После названия каждого раздела справа указывается номер страницы.

Содержание.....

Введение.....3

Глава 1 (название).....5

И т.д. (включая список литературы)

Нумерация начинается со 2 страницы (титульный лист не нумеруется). Порядковый номер страниц ставится сверху, справа или по центру.

Внутренние текстовые номерные ссылки должны соответствовать порядковым номерам источников литературы в приложенном списке и приводиться сразу после заимствованной цитаты или фамилии автора, мысль которого изложена.

Таблицы диаграммы, графики должны иметь название и порядковые номера. В тексте можно не приводить полное название таблиц и других приложений, а указать в скобках их номер. Например (из табл. № 2 видно...)

Объем реферата от 10 до 25 листов, основное условие для зачета это раскрытая выбранная Вами тема и навезена используемого материала, высоко ценится Ваше мнение и умозаключения.

### **4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

4.1. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации средств включает в себя оценочные средства: тесты к промежуточному контролю (зачету).

4.2. Оценочные средства.

4.2.1. Оценочное средство (тесты для промежуточного контроля).

4.2.2. Критерии оценивания ответов на тесты к промежуточному контролю.

| Критерии оценивания                          | Количество баллов                 |
|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1                                            | 2                                 |
| Тестовых заданий выполнено правильно 85-100% | 5<br>(отлично, зачтено)           |
| Тестовых заданий выполнено правильно 71-84%  | 4<br>(хорошо, зачтено)            |
| Тестовых заданий выполнено правильно 60-70%  | 3<br>(удовлетворительно, зачтено) |

|                                      |                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|
| Тестовых заданий выполнено менее 60% | 2<br>(неудовлетворительно,<br>не зачтено) |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|

### 1. Тесты для промежуточного контроля определения физической подготовленности студентов

| Характеристика направленности тестов                                                                  | Оценка в очках |       |       |       |       |         |       |       |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|------|
|                                                                                                       | Женщины        |       |       |       |       | Мужчины |       |       |       |      |
|                                                                                                       | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1    |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность<br>Бег 100 м (сек)                                         | 15.7           | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.7  | 13.2    | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6 |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены/руки за головой (кол-во раз) | 60             | 50    | 40    | 30    | 20    |         |       |       |       |      |
| Тест на силовую подготовленность-подтягивание на перекладине (кол-во раз)                             |                |       |       |       |       | 15      | 12    | 9     | 7     | 5    |
| Тест на общую выносливость-бег 2000 м (мин., сек.)                                                    | 10.15          | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |         |       |       |       |      |
| Тест на общую выносливость-бег 3000 м (мин. , сек.)                                                   |                |       |       |       |       | 12.00   | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |

### 2. Тест для промежуточного контроля определения физической подготовленности студентов (теоретический раздел)

#### 1. ПРИНЦИП РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- а) гибкость
- б) состояние здоровья
- в) жизненный индекс
- г) весо-ростовой индекс

#### 2. СООТВЕТСТВИЕ ОСНОВНЫХ ВЕЩЕСТВ КОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ИХ ДОЛИ В ПРОЦЕНТАХ

- ☐ вода
  - ☐ органические вещества
  - ☐ неорганические вещества
- а) 12 %
  - б) 22 %
  - в) 50 %

#### 6. ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ КРОВЬ ТРАНСПОРТИРУЕТ ВНУТРИ ОРГАНИЗМА:

- а) кислород
- б) углекислый газ
- в) железы
- г) продукты обмена
- д) эпителий
- е) питательные

3. ЖИЗНЕННЫЙ ИНДЕКС — ЭТО ...

- а) сила воли к жизни
- б) уровень доходов на одного члена семьи в месяц в рублях
- в) отношение жизненной емкости легких к массе тела в мл/кг

4. ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ У ЗДОРОВЫХ НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ НАХОДИТСЯ В ПРЕДЕЛАХ:

от \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ уд/мин

5. РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ ДО НАЧАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ:

- а) 30–60 мин
- б) 1–1,5 часа
- в) 1,5–2,5 часа
- г) 2,5–3,5 часа

6. ВИД ТРУДА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА:

- а) психо-эмоциональный
- б) физический
- в) научно-методический
- г) умственный

7. ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) гигиенические факторы
- г) соревновательные упражнения

8. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ:

- ☐ разучивание в целом
- ☐ показ
- ☐ разучивание по частям
- ☐ рассказ
- ☐ совершенствование

9. ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, ОКАЗЫВАЮЩЕЕ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА — \_\_\_\_\_

10. НАИЛУЧШАЯ ФОРМА ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- а) физическая работа по дому и на даче
- б) профессиональная физическая активность на производстве
- в) специальная двигательная активность, направленная на повышение аэробной и общей выносливости

11. ПОРОГ АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА (ПАНО) У ТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ

- а) выше, чем у нетренированных
- б) ниже, чем у нетренированных
- в) не зависит от тренированности

12. ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ВЫБОРА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ:

- а) занятость на работе, учебе
- б) стоимость спортивного инвентаря
- в) мотивация
- д) расстояние до спортзала

13. САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ТЕСТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ:

- а) бег 100 м
- б) 20 приседаний за 30 сек
- в) 12-минутный беговой тест К. Купера
- г) прыжок в длину с места

14. КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НА ДОСТИГНУТОМ УРОВНЕ

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4–5.

15. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В РАМИНКЕ ДЛЯ МЫШЦ:

- ☐ ног
- ☐ рук
- ☐ шеи
- ☐ туловища

16. СВЯЗЬ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:

- а) прямо пропорциональная
- б) обратно пропорциональная
- в) нет связи

17. ФОРМУЛА МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ДЛЯ ДАННОГО ЧЕЛОВЕКА:

$ЧСС_{\max} =$  \_\_\_\_\_

18. ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- а) увеличение выпускаемой продукции
- б) снижение себестоимости изделий
- в) повышение эффективности труда
- г) повышение трудовой дисциплины

19. ЛУЧШИЙ ВИД ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БОЛЬШИХ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И УМСТВЕННЫХ НАПРЯЖЕНИЯХ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- а) игровой
- б) циклический
- в) единоборства
- г) экспериментальный

20. ПОКАЗАТЕЛЬ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК — \_\_\_\_\_

| Формируемые компетенции | Уровни сформированности компетенций                                                           |                                                                                   |                                                                                        |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенций (оценка «удовлетворительно»/ 3 балла) | Базовый (средний) уровень сформированности компетенций (оценка «хорошо»/ 4 балла) | Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенций (оценка «отлично»/ 5 баллов) |

| 1                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Обучающийся демонстрирует неглубокие знания основ физической культуры и здорового образа жизни; понимает роль физической культуры и спорта в жизни человека. Умеет недостаточно использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей. Владеет определенной системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). | Обучающийся демонстрирует знания основ физической культуры и здорового образа жизни; понимает роль физической культуры и спорта в жизни человека. Умеет использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). | Обучающийся демонстрирует системные знания основ физической культуры и здорового образа жизни; понимает роль физической культуры и спорта в жизни человека. Умеет использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей. Владеет и применяет систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). |

## 5. Порядок обновления фонда оценочных средств

Фонды оценочных средств ежегодно актуализируются. Изменения и дополнения в фондах оценочных средств отражаются в сведениях об изменениях (дополнениях) в рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт».

**СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ (ДОПОЛНЕНИЯХ)  
В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

В рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология вносятся следующие изменения:

1. Обновлен список литературы учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами.
2. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
3. Дополнено материально-техническое обеспечение дисциплины.
4. Обновлен фонд оценочных средств дисциплины.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры общественных наук  
Протокол № 08 от «18» 04 2022 г.

Заведующий кафедрой общественных наук

  
(подпись)

В.А. Козловская  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры  
Психологии

Протокол № 03 от «11» 05 2022 г.

И.о. заведующего кафедрой Психологии

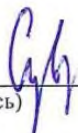
  
(подпись)

Е.В. Наконечная  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена научно-методическим советом  
направления 37.03.01 Психология

Протокол № 09 от «17» 05 2022 г.

Председатель НМС к.пед.н.  
(ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

Н.В. Суворова  
(инициалы, фамилия)

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 37.03.01 Психология направленность (профиль) образовательной программы «Психологическое консультирование», «Юридическая психология», «Киберпсихология», очной и очно-заочной форм обучения факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии».

Представленная на экспертизу рабочая программа дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, образование уровень бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839, которая представляет собой регламентирующий документ, входящий в состав образовательной программы, определяющий содержание и объем дисциплины, формируемые компетенции, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, фондом оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся. Включая в себя перечень учебно-методического обеспечения и описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

В ходе рассмотрения представленных документов на основании результатов проведенной экспертизы сделаны следующие выводы:

В рабочей программе определены цели и задачи изучаемой дисциплины, общая характеристика дисциплины, ее место в плане учебного процесса, а также результаты освоения дисциплины. Тематическое планирование соответствует содержанию программы. В тематическом плане указано количество учебных часов, которые отведены на изучение материала: лекции, практические занятия и самостоятельную работу, описаны компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Структура программы логична, соответствует наличию обязательных компонентов и раскрывает методику работы над содержанием изучаемого материала. Результаты обучения, представленные в программе в категориях знать, уметь, владеть соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов. Представленная программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины и позволяют обеспечивать требуемое качество обучения на всех его этапах.

Фонды оценочных средств, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам. Форма промежуточной аттестации знаний бакалавра, предусмотренная программой, осуществляется в форме зачета.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО.

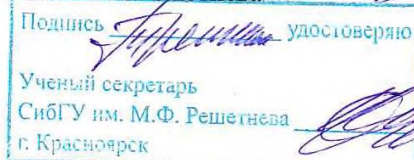
Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 37.03.01 Психология и специфике дисциплины «Физическая культура и спорт» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе инновационных методов обучения.

Таким образом, представленная к рецензированию рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», составленная старшим преподавателем Струковым Н.Н. соответствует учебному плану и требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология и может быть использована в образовательном процессе.

Рецензент:

Канд. пед. наук, доцент

кафедры ФВС СибГУ им. М.Ф. Решетнева



А.С. Третьяков

## РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы «Психологическое консультирование», «Юридическая психология», «Киберпсихология», очной и очно-заочной форм обучения факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии».

Фонд оценочных средств представляет собой совокупность разработанных кафедрой Общественных наук материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом, приобретения обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт», соответствуют специфике дисциплины, формируемым компетенциям и требованиям к выпускникам. Форма промежуточной аттестации знаний бакалавра, предусмотренная программой, осуществляется в форме зачета.

Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения, уровней сформированности компетенций.

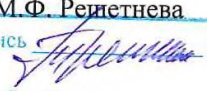
Контрольные задания, тесты и иные материалы оценки результатов освоения ОПОП ВО разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

Таким образом, представленный к рецензированию фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт», составленный старшим преподавателем Струковым Н.Н., соответствует предъявляемым требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология и может быть использован для контроля и оценки результатов подготовки обучающихся.

Рецензент:

Канд. пед. наук, доцент

кафедры ФВС СибГУ им. М.Ф. Решетнева

Подпись  удостоверяю  
Ученый секретарь  
СибГУ им. М.Ф. Решетнева  
г. Красноярск



А.С. Третьяков