

Юридический факультет



Ректор АНО ВО СИБУП  
В. Ф. Забуга  
2023г.

## Б1.О.29 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ


Кафедра Общественных наук

Красноярск 2023

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от «13» 08 2020 г. № 1011.

Рабочую программу составил:

Ст. преподаватель каф. общественных наук,  
(должность, кафедра, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись) Н.Н. Струков  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры-разработчика  
Общественных наук

Протокол от «06» 04 2023 г. № 08


Заведующий кафедрой Общественных наук

  
(подпись) В.А. Козловская  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры  
Уголовного права и процесса

Протокол от «19» 04 2023 г. № 04


Заведующий кафедрой Уголовного права и процесса

  
(подпись) О.Х. Галимов  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена научно-методическим советом направления  
(факультета) 40..03.01 Юриспруденция

«19» 04 2023 г., Протокол № 04

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

  
(подпись) О.Х. Галимов  
(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 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) образовательной программы Уголовно-правовой, в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся должна быть сформирована следующая универсальные компетенции (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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7: УК-7.1 УК-7.2.	<p>УК-7.3.1. - основные понятия физической культуры; влияние физической культуры на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни;</p> <p>УК-7.3.2. - методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь:</p> <p>УК-7.у.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>УК-7.у.2. - самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <p>УК-7.в.1. - необходимыми навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>УК-7.в.2. - способностью самостоятельно поддерживать физические качества, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</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 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль)

образовательной программы Уголовно-правовой очной, очно-заочной и заочной форм обучения программы бакалавриата. Индекс дисциплины (Б1.О.29).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется на кафедре общественных наук на первом курсе во втором семестре – очная форма обучения; на втором курсе в третьем семестре – очно-заочная форма обучения; на втором курсе в третьем семестре – 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 з.е.	Всего часов	Курс 1
			Семестр 2 (з.е./час.)
1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	72
Контактная работа с преподавателем Всего:		36,2	36,2
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		36/-	36/-
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)		0,2	0,2

Самостоятельная работа. Всего:		35,8	35,8
другие виды самостоятельной работы		35,8	35,8
Вид промежуточного контроля (зачет):			зачет

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

Виды учебной работы	Всего з.е.	Всего часов	Курс 2
			Семестр 3 (з.е./час.)
1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	72
Контактная работа с преподавателем Всего:		18,2	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		18/-	18/-
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)		0,2	0,2
Самостоятельная работа. Всего:		53,8	53,8
другие виды самостоятельной работы		53,8	53,8
Вид промежуточного контроля (зачет):			зачет

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

Виды учебной работы	Всего з.е.	Всего часов	Курс 3
			Семестр 6 (з.е./час.)
1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	72
Контактная работа с преподавателем Всего:		8,2	8,2
В том числе аудиторные занятия: занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки		4/-	4/-
занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки		-	-
занятия практического типа/из них в форме практической подготовки		4/-	4/-
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)		0,2	0,2
Самостоятельная работа. Всего:		60	60
другие виды самостоятельной работы		60	60
Вид промежуточного контроля (зачет):		3,8	зачет

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

№	Наименование	Тема раздела дисциплины	Коды	Всего	Контактная работа с	Самост
---	--------------	-------------------------	------	-------	---------------------	--------

п/п	раздела дисциплины (краткое описание)	(краткое содержание)	компетенций	часов	преподавателем, час.			оательная работа, час.
					лекции	практические	лабораторные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс 3 семестр								
1.	Подвижные игры	1. Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2.	7		4		3
		2. Занятия направленные на освоение техники игровых видов спорта.	УК-7: УК-7.1 УК-7.2.	7		4		3
		3. Занятия игровой направленности.	УК-7: УК-7.1 УК-7.2.	8		4		4
		4. Занятия с использованием игровых видов спорта по упрощенным правилам.	УК-7: УК-7.1 УК-7.2.	8		4		4
		5.Занятия с упражнениями по формированию физических качеств: ловкость.	УК-7: УК-7.1 УК-7.2.	8		4		4
		6. Занятия с использованием упражнений по формированию физического качества: быстрота.	УК-7: УК-7.1 УК-7.2.	8		4		4
		2. Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки физического качества: сила.	УК-7: УК-7.1 УК-7.2.	8		4		4
		3.Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки. физического качества: гибкость.	УК-7: УК-7.1 УК-7.2.	8		4		4
		4. Занятия с использованием циклических упражнения дозированной нагрузкой по ЧСС для тренировки физического качества: выносливость.	УК-7: УК-7.1 УК-7.2.	9,8		4		5, 8
Итого часов:				71,8		36		35,8

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетен ций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самост оятельн ая работа, час.
					лекц ии	прак тиче ские	лабор аторн ые	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс 4 семестр								
1.	Подвижные игры	1. Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2.	9		2		7
		2. Занятия направленные на освоение техники игровых видов спорта.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2.	9		2		7
		3. Занятия игровой направленности.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2.	9		2		7
		4. Занятия с использованием игровых видов спорта по упрощенным правилам.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2.	8		2		6
		5.Занятия с упражнениями по формированию физических качеств: ловкость.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2.	8		2		6
		6. Занятия с использованием упражнений по формированию физического качества: быстрота.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2.	8		2		6
	Общефизическ ая подготовка (ОФП)	7. Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки физического качества: сила.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2.	8		2		6
		8.Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки. физического качества: гибкость.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2.	8		2		6
		9. Занятия с использованием циклических упражнения дозированной нагрузкой по ЧСС для тренировки физического качества: выносливость.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2.	4,8		2		2, 8
Итого часов:				71,8		18		53,8



Тематический план изучения дисциплины (заочная форма обучения):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Код ы комп етен ций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самост оятельн ая работа, час.
					лекц ии	прак тиче ские	лабор аторн ые	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 курс 6 семестр								
1.	Коррекции и оценка организма человека	1. Основы самомассажа.	ОК-7	2,5	0,5			2
		2. Оценки коррекции осанки и телосложения.	ОК-7	5,5	0,5			5
		3.Корригирующая гимнастика для глаз.	ОК-7	5,5	0,5			5
		4. Самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	ОК-7	5,5	0,5			5
		5. Самоконтроль состояния здоровья и физического развития.	ОК-7	5,5	0,5			5
		6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма	ОК-7	5,5	0,5			5
		7. Самооценки специальной физической И спортивной подготовленности по избранному виду спорта	ОК-7	6	1			5
2.	Организация и проведения учебно-тренировочных и самостоятельных занятий	8. Структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия.	ОК-8	5				5
		9. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	ОК-7	5,5		0,5		5
		10. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание,	ОК-7	5,5		0,5		5

		прогулка на лыжах и др)						
		11. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	ОК-7	5,5		0,5		5
		12. Индивидуальный подход и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	ОК-7	5,5		0,5		5
		13. Регулирование психоэмоционального Состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	ОК-7	6		1		5
		14. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	ОК-7	4		1		3
Итого часов:				68	4	4		60

4.1 Лекции (очная, очно-заочная формы обучения) учебным планом не предусмотрены.

Тематический план лекций (заочная форма обучения) представлен в таблице:

№ п/п	Раздел дисциплины	Тема лекции (краткое содержание)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы образовательных технологий, применяемых на занятиях
1	2	3	4	5
1.	Коррекции и оценка организма человека	1. Основы самомассажа.	Формирование конспекта лекций	Лекция дискуссия
		2. Оценки коррекции осанки и телосложения.	Формирование конспекта лекций	Лекция
		3.Корригирующая гимнастика для глаз.		
		4. Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Формирование конспекта лекций	Лекция
		5. Самоконтроль состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы, номограммы).	Формирование конспекта лекций	Лекция

		6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	Формирование конспекта лекций	Лекция
		7. Самооценки специальной физической И спортивной подготовленности по избранному виду спорта	Формирование конспекта лекций	Лекция

4.2. Тематический план практических занятий (очная форма 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 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 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 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 видов спорта по упрощенным правилам.	Групповая форма Метод овладения двигательным умениями и навыков м применением игрового метода , включающего в себя объяснения, указания, команды	Учебно тренировочное занятие с применением соревновательной технологии
		5.Занятия с упражнениями по формированию физических качеств: ловкость.	Групповая форма Метод овладения двигательным умением, с применением объяснением,	Учебно тренировочное занятие с применением личносно

			демонстрацией с применением группового метода и повторной методики	ориентированной технологии
		6. Занятия с использованием упражнений по формированию физического качества: быстрота.	Групповая форма Метод овладения двигательным умением, с применением объяснением, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики	Учебно тренировочное занятие с применением личносно ориентированной технологии
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	1.Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.	Групповая форма 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 Метод овладения двигательным умением, с применением объяснением, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики	Учебно тренировочное занятие с применением личносно ориентированной технологии
		3.Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки. физического качества: гибкость.	Групповая форма Метод овладения двигательным умением, с применением объяснением, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики	Учебно тренировочное занятие с применением личносно ориентированной технологии
		4. Занятия с использованием циклических упражнения дозированной нагрузкой по ЧСС для тренировки физического качества: выносливость.	Групповая форма Метод овладения двигательным умением, с применением объяснением, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики	Учебно тренировочное занятие с применением личносно ориентированной технологии

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

#### **Занятие № 1**

1. Разминка. ОРУ (общие развивающие упражнения)
2. Совершенствование навыков работы с мячет.

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.

4.2.2. Тематический план практических занятий (заочная форма 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.	Оценка функционального и физического состояния организма	Функциональная проба Мартине. 1.Методика выполнения функциональных проб. 2.Оценка показателей восстановления.	Групповая форма Методы рассказа, демонстрация наглядного пособия и индивидуальный метод	Методико-практическое занятие с применением лично-ориентированных и информационно

	человека		взаимодействия	коммуникабельных технологий
		Модифицированный тест Купера. 1.Методика выполнения тестов. 2.Порядок выполнения тестов.	Групповая форма Методы рассказа, демонстрация наглядного пособия и индивидуальный метод взаимодействия	Методико-практическое занятие с применением лично – ориентированных и информационно коммуникабельных технологий
2.	Профессионально – прикладная физическая подготовка ППФП	Составление комплекса упражнений с учетом ППФП	Групповая форма Методы рассказа, демонстрация наглядного пособия и индивидуальный метод взаимодействия	Методико-практическое занятие с применением лично – ориентированных и информационно коммуникабельных технологий

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 форма 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.	2
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Самостоятельное изучение основ методики построения учебно-тренировочного занятия.	2
Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения	Самостоятельное изучение понятий: работоспособность, утомление, усталость; простейших методов оценки физической	2

средств физической культуры для их направленной коррекции.	работоспособности и средств физической культуры для их коррекции.	
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.).	2
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Самостоятельное изучение антропометрических измерений: понятия, виды, показатели (стандарты, индексы, программы, формулы, номограммы).	3
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.	3
Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Самостоятельное изучение понятия «релаксация», специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.	3
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	Подготовка и выполнение теста по самоконтролю физической и спортивной подготовленности.	3
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.	3,8
Итого :		35,8

Тематический план самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице (очно-заочная форма 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.	4
Методика оценки коррекции осанки и телосложения	Самостоятельное изучение методики исследования осанки. Проведение исследования своей осанки. Проанализировать результаты исследуемых признаков, определить тип осанки, составить комплекс корректирующей гимнастики.	4
Методика корректирующая гимнастика для глаз	Разработать и оформить комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления глаз.	4
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.	4
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).	4
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
Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Самостоятельное изучение понятия «релаксация», специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.	4
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	Подготовка и выполнение теста по самоконтролю физической и спортивной подготовленности.	4
Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных	Самостоятельное изучение основных физических качеств личности и методик их развития (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости).	3

физических качеств.		
Методы регулирования психоэмоционального Состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	Самостоятельное изучение представлений о понятиях саморегуляции психоэмоционального состояния и приемах регуляции эмоциональных состояний.	4
Методика самостоятельного освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Самостоятельное изучение методики подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально-важных физических качеств личности.	2,8
Итого :		53,8

Тематический план самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице (заочная форма 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 <u>корректирующей гимнастики</u> .	5
Методика корректирующая гимнастика для глаз	Разработать и оформить комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления глаз.	5
Методика составления и проведения самостоятельных физических упражнений гигиенической или тренировочной направленности.	Самостоятельное изучение методики проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной и гигиенической направленности.	5
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Самостоятельное изучение основ методики построения учебно-тренировочного занятия.	5
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.	5
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.).	5
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Самостоятельное изучение антропометрических измерений: понятия, виды, показатели (стандарты, индексы, программы, формулы, номограммы).	5
Методы самоконтроля за функциональным состоянием	Самостоятельное изучение методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой	5

организма (функциональные пробы).	системы в условиях покоя; методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб; методики оценки функционального состояния дыхательной системы.	
Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Самостоятельное изучение понятия «релаксация», специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.	5
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	Подготовка и выполнение теста по самоконтролю физической и спортивной подготовленности.	3
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).	4
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 :		60

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 применяя 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 использованием 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, очно-заочной 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 / описание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Этап формирования	Наименование дисциплин, практик, ГИА обеспечивающих формирование компетенции
1	2	3	4
УК-7 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 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 УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Начальный	Элективная дисциплина по спортивным играм, Элективная дисциплина по циклическим видам спорта, Элективная дисциплина по физической культуре и спорту для обучающихся с ОВЗ и инвалидов. Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационно й 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.
- 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 сформиро ванности компетен ций	Оценки сформиро ванности компетенц ий	Общая характеристика сформированнос ти 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 для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Обучающийся не знает основные понятия физической культуры; влияние физической культуры на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Не владеет необходимыми навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; способностью самостоятельно поддерживать физические качества, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.	Менее 50
2.	Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно»/ Зачтено	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям базового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для	Обучающийся демонстрирует неглубокие знания основных понятий физической культуры; влияния физической культуры на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; принципов здорового образа жизни; методики и технологий	От 51 до 70

			<p>решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности</p>	<p>поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет слабо использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет определенными навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; способностью самостоятельно поддерживать физические качества, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>	
3.	Базовый (средний) уровень сформированности компетенции	Оценка «хорошо»/зачтено	<p>Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям порогового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач в области профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся демонстрирует знания основных понятий физической культуры; влияния физической культуры на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; принципов здорового образа жизни; методики и технологий поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную</p>	От 71 до 84

				<p>деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет необходимыми навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; способностью самостоятельно поддерживать физические качества, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>	
4	Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции	Оценка «отлично»/зачтено	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям повышенному уровню. Имеющихся знаний, умений и навыков и мотивации в полном объеме достаточно для решения сложных профессиональных задач в области профессиональной деятельности	<p>Знает: Полностью освоено содержание теоретического курса, без пробелов, компетенции полностью сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся демонстрирует системные знания основных понятий физической культуры; влияния физической культуры на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; принципов здорового образа жизни; методики и технологий поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления</p>	От 85 до 100



				<p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет и использует необходимые навыки физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; способностью самостоятельно поддерживать физические качества, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>	
--	--	--	--	---	--

## **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.

## **9. 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:

1. Методические указания к подготовке и оформлению реферативных работ для студентов всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н.. Красноярск: СИБУП, 2023. - 33 с.

2. Физическая культура: методические указания по оценке физической, функциональной и технической подготовленности студентов и учащихся всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н... – Красноярск: АНО ВПО СИБУП, 2023. - 28 с.

3. Подоляк Н.М., Третьяков А.С., Струков Н.Н. Формы и организация внеурочных занятий по физической культуре: учебное методическое пособие для студентов и учащихся всех направлений и форм обучения. – АНО ВО СИБУП. – Красноярск, 2023. – 75 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, произошедшие 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 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) образовательной программы Уголовно-правовой.

№ п/п	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ 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, 2022. – 599 с.	ЭБС Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/516434">https://urait.ru/bcode/516434</a> - Режим доступа: по подписке	-
2.	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 450 с.	ЭБС Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a> - Режим доступа: по подписке	-
3.	Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. –	ЭБС ZNANIUM.COM <a href="https://new.znanium.com/catalog/product/1020559">https://new.znanium.com/catalog/product/1020559</a> - 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, 2018.- 336 с.	ЭБС ZNANIUM.COM <a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a> - Режим доступа: по подписке	-
Перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы			
1.	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 424 с.	ЭБС Юрайт <a href="https://urait.ru/bcode/510794">https://urait.ru/bcode/510794</a> - Режим доступа: по подписке	-
2.	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с.	ЭБС ZNANIUM.COM <a href="https://znanium.com/catalog/product/1940910">https://znanium.com/catalog/product/1940910</a> - Режим доступа: по подписке	-
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы			
1.	Методические указания к подготовке и оформлению реферативных работ для студентов всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н.. Красноярск: СИБУП, 2023. - 33 с.	ЭБС АНО ВО СИБУП <a href="https://ibs.sibup.ru/">https://ibs.sibup.ru/</a> -доступ неограниченный	
2.	Физическая культура: методические указания по оценке физической, функциональной и технической подготовленности студентов и учащихся всех форм и направлений обучения /	ЭБС АНО ВО СИБУП <a href="https://ibs.sibup.ru/">https://ibs.sibup.ru/</a> -доступ неограниченный	

	составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н... – Красноярск: АНО ВПО СИБУП, 2023. - 28 с.		
3.	Подоляк Н.М., Третьяков А.С., Струков Н.Н. Формы и организация внеурочных занятий по физической культуре: учебное методическое пособие для студентов и учащихся всех направлений и форм обучения. – АНО ВО СИБУП. – Красноярск, 2023. – 75 с.	ЭБС АНО ВО СИБУП <a href="https://ibs.sibup.ru/">https://ibs.sibup.ru/</a> -доступ неограниченный	
Ресурсы сети интернет			
1.	Минобрнауки России : Официальный сайт	<a href="http://minobrnauki.gov.ru">Министерство науки и высшего образования РФ (minobrnauki.gov.ru)</a>	-
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных			
1.	КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва : Консультант Плюс, 1992.	доступ из локальной 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 eLIBRARY.RU	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a>	-
5.	CYBERLENINKA	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>	-
6.	Электронная информационно-образовательная среда	<a href="http://do.sibup.ru/login/index.php">http://do.sibup.ru/login/index.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 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) образовательной программы Уголовно-правовой.

№ 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  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.,  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 студентов</p>	<p>Спортзал  г. Красноярск, ул. ул. академика Павлова , 21,стр.1,пом.3.</p>

		<p>110 Библиотека. Читальный зал          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 D i 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.

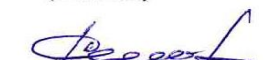
Заведующий кафедрой

  
(подпись)

В.А. Козловская  
(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по АХЧ и ОВ

  
(подпись)

Г. Ф. Субботина  
(инициалы, фамилия)

Начальник ИТО

  
(подпись)

М.А. Смелянский  
(инициалы, фамилия)

**Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»**

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) образовательной программы Уголовно-правовой, 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 – 36,2 часа, на самостоятельную работу - 35,8 часов;

очно-заочная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 2/72, на контактную работу предусмотрено – 18,2 часа, на самостоятельную работу - 53,8 часов;

заочная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 2/72, на контактную работу предусмотрено – 8,4 часа, на самостоятельную работу - 60 часов, форма контроля - 3,8 часа).

Место дисциплины в ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры ОПОП. Индекс дисциплины «Физическая культура и спорт» Б1.Б.29.

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»

Юридический факультет

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель научно-методического  
совета факультета направления  
Протокол № 04 » 04 2023 г.  
О.Х. Галимов  
И.О. Фамилия



### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ


для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной  
аттестации обучающихся по дисциплине

#### Б1.Б.26 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция  
Направленность (профиль) образовательной программы Уголовно-правовой  
Квалификация выпускника Бакалавр  
Форма обучения Очная, очно-заочная, заочная  
Кафедра Общественных наук

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

Рассмотрено на заседании кафедры Общественных наук  
Протокол № 08 от 03.04 2023 г.  
Зав. кафедрой Козловская В.А.  
(Ф.И.О.) (подпись)



Красноярск 2023

## **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 40.03.01 Юриспруденция.

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 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата);

– образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы Уголовно-правовой;

– 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	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Показатели, содержащие критерии и шкалы оценивания	Оценочные средства
1	2	3	4
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.з.1. - основные понятия физической культуры; влияние физической культуры на обеспечение полноценной	Обучающийся демонстрирует знания основных понятий физической культуры; влияния физической	Тесты для текущего контроля физической подготовленности

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>социальной и профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; УК-7.з.2. - методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь:</p> <p>УК-7.у.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>УК-7.у.2. - самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <p>УК-7.в.1. - необходимыми навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>УК-7.в.2. - способностью самостоятельно поддерживать физические качества, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>	<p>культуры на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; принципов здорового образа жизни; методики и технологий поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <p>Владеет необходимыми навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; способностью самостоятельно поддерживать физические качества, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>	<p>студентов, контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам, тесты к промежуточному контролю.</p>
---	--	---	--

### 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 (отлично, зачтено) 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 (хорошо, зачтено) 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 (удовлетворительно, зачтено) 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 (неудовлетворительно, не зачтено) 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 фор
- 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.
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 (отлично, зачтено) 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 (хорошо, зачтено) 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 (удовлетворительно, зачтено) 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 (неудовлетворительно, не зачтено) 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.Требование 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 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 (отлично, зачтено)
Тестовых заданий выполнено правильно 71-84%	4 (хорошо, зачтено)
Тестовых заданий выполнено правильно 60-70%	3 (удовлетворительно, зачтено)
Тестовых заданий выполнено менее 60%	2 (неудовлетворительно, 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	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6

Бег 100 м (сек)										
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	Обучающийся демонстрирует неглубокие знания методов и средств физической культуры; Умеет слабо использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Обучающийся демонстрирует знания методов и средств физической культуры; Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Обучающийся демонстрирует системные знания методов и средств физической культуры; Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной

профессиональной деятельности.	полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет определенными навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессиональной деятельности; Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности; Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-2 способность работать на благо общества и государства	Обучающийся демонстрирует неглубокие знания общепризнанных принципов, норм российского права и международные договоры в области спорта. Умеет недостаточно работать на благо общества и государства; Владеет определенными способностями работать на благо общества и государства в юридической деятельности.	Обучающийся демонстрирует знания общепризнанных принципов, норм российского права и международные договоры в области спорта. Умеет работать на благо общества и государства; Владеет способностями работать на благо общества и государства в юридической деятельности.	Обучающийся демонстрирует системные знания знания общепризнанных принципов, норм российского права и международные договоры в области спорта. Умеет работать на благо общества и государства; Владеет способностями работать на благо общества и государства в юридической деятельности.
ПК-8 готовность к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	Обучающийся демонстрирует неглубокие знания механизмов обеспечения законности и правопорядка, прав и свобод личности; Умеет недостаточно применять меры по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства; Владеет определенными навыками выполнения должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства.	Обучающийся демонстрирует знания механизмов обеспечения законности и правопорядка, прав и свобод личности; Умеет применять меры по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства; Владеет навыками выполнения должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства.	Обучающийся демонстрирует системные знания механизмов обеспечения законности и правопорядка, прав и свобод личности; Умеет применять меры по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства; Владеет навыками выполнения должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка,

			безопасности личности, общества, государства.
--	--	--	---

## 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».



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция направленность (профиль) образовательной программы «Уголовно-правовой», очной, заочной и очно-заочной форм обучения юридического факультета 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 40.03.01 Юриспруденция, образование уровень бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 г. №1011, 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 40.03.01 Юриспруденция 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 40.03.01 Юриспруденция и может быть использована в образовательном процессе.

Рецензент:

Канд. пед. наук, доцент

кафедры ФВС СибГУ им. М.Ф. Решетнева

Подпись

Ученый секретарь

СибГУ им. М.Ф. Решетнева

г. Красноярск



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 40.03.01 Юриспруденция направленность (профиль) образовательной программы «Уголовно-правовой», очной, заочной и очно-заочной форм обучения юридического факультета 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 40.03.01 Юриспруденция.

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 40.03.01 Юриспруденция и может быть использован для контроля и оценки результатов подготовки обучающихся.

Рецензент:

канд. пед. наук,

доцент кафедры ФВС СибГУ им. М.Ф. Решетнева



А.С Третьяков

