

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

Факультет психологии



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

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

Квалификация выпускника Бакалавр

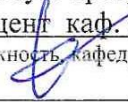
Форма обучения Очная, очно-заочная

Кафедра Общественных наук

Красноярск 2026

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


Рабочую программу составил:

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

_____ А.Б. ДЫНЬКО
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры-разработчика Общественных наук

Протокол от «15» августа 2026 г. № 08


Заведующий кафедрой Общественных наук


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

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры Психологии

Протокол от «15» августа 2026 г. № 09/1

И.о. заведующего кафедрой Психологии


_____ Г.Г. Дулинец
(подпись) (инициалы, фамилия)

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

Протокол от «21» августа 2026 г. № 08

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


_____ Н.В. Суворова
(подпись) (инициалы, фамилия)

Введение

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

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

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

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

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

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2. Результаты обучения по дисциплине

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

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

Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценивает личные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-7.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-7.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	Знать основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Уметь эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеть методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихологи очной и очно-заочной форм обучения программы бакалавриата. Индекс дисциплины (Б1.О.04).

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

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

Главной целью физической культуры и спорта 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 2
			Семестр 3 (з.е./час.)
1	2	3	5
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	72
Контактная работа с преподавателем Всего:		16,2	16,2
В том числе аудиторные занятия: занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки		-	-
занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки		-	-
занятия практического типа/из них в форме практической подготовки		16,2	16,2
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)		0,2	0,2
Самостоятельная работа. Всего:		55,8	55,8
другие виды самостоятельной работы		55,8	55,8
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	Курс 2
			Семестр 3 (з.е./час.)	Семестр 4 (з.е./час.)
1	2	3	4	
Общая трудоемкость дисциплины	2	72	36	36
Контактная работа с преподавателем Всего:		36,4	18	18
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	18	18
Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет)		0,4	0,2	0,2
Самостоятельная работа. Всего:		35,6	17,8	17,8

другие виды самостоятельной работы		35,6	17,8	17,8
Вид промежуточного контроля (зачет):			Зачет	Зачет

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная 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; УК-7.3.	5		1		4
		2. Занятия направленные на освоение техники игровых видов спорта.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	5		1		4
		3. Занятия игровой направленности.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	6		2		4
		4. Занятия с использованием игровых видов спорта по упрощенным правилам.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	6		2		4
		5. Занятия с упражнениями по формированию физических качеств: ловкость.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	6		2		4
		6. Занятия с использованием упражнений по формированию физического качества: быстрота.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	10		2		8
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	1. Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3.	7		2		5
		2. Занятия с использованием комплексов	УК-7: УК-7.1; УК-7.2;	7		1		6

		упражнений для тренировки физического качества: сила.	УК-7.3					
		3.Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки физического качества: гибкость.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	7		1		6
		4. Занятия с использованием циклических упражнения дозированной нагрузкой по ЧСС для тренировки физического качества: выносливость.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	13		2,2		10, 8
Итого часов:				72		16,2		55,8

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (краткое описание)	Тема раздела дисциплины (краткое содержание)	Коды компетенций	Всего часов	Контактная работа с преподавателем, час.			Самостоятельная 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; УК-7.3	5		2		3
		2. Занятия направленные на освоение техники игровых видов спорта.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	5		2		3
		3. Занятия игровой направленности.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	5		2		3
		4. Занятия с использованием игровых видов спорта по упрощенным правилам.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	7		4		3
		5.Занятия с упражнениями по формированию физических качеств: ловкость.	УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	7		4		3
		6. Занятия с	УК-7:	6,8		4		2,8

		использованием упражнений по формированию физического качества: быстрота.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3					
2 курс 4 семестр								
2.	Общезащитная подготовка (ОФП)	1. Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	8		4		4
		2. Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки физического качества: сила.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	8		4		4
		3. Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки физического качества: гибкость.	УК-7; УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	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; УК-7.3	12		6,4		5, 6
Итого часов:				72		36,4		35,6

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

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

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

№ п/п	Раздел дисциплины	Тема практического занятия (краткое содержание)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Формы образовательных технологий, применяемых на занятиях
1	2	3	4	5
1.	Подвижные игры	1. Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.	Групповая форма Метод овладения двигательным умением, с применением рассказа, указаний, команд и	Учебно тренировочное занятие с применением групповой

			фронтального метода	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 двигательными умениями и навыками 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 двигательными умениями и навыками 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, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики	Учебно тренировочное занятие с применением лично 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 лично 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	Групповая форма Метод овладения двигательным умением, с	Учебно тренировочное занятие с

	упражнений для тренировки физического качества: сила.	применением объяснением, демонстрацией с применением группового метода и повторной методики	применением личноно 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 личноно 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 личноно ориентированной технологии

План учебно-тренировочных занятий:

Занятие № 1

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

Занятие №2

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

Занятие №3

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

Занятие №4

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

Занятие №5

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

Занятие №5

1. Разминка

2. Двусторонняя игра. Волейбол.

3. ОФП

Занятие №6

1. Разминка.

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

3. Развитие ловкости

Занятие №7

1. Разминка.

2. Освоение и совершенствование техники ведения мяча (обводка с изменением направления)

3. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану».

Занятие №8

1. Разминка.

2. Освоение и совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками от груди; сверху; снизу. Одной рукой от плеча; сверху; сверху в прыжке)

3. Эстафета «Ведение и бросок мяча в корзину», «Наперегонки с мячом»

Занятие №9

1. Разминка.

2. Двухсторонняя игра

3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

Занятие № 10

1. Разминка.

2. Подвижные игры «Успей пробежать», «Групповые перебежки»

3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

Занятие № 11

1. Разминка.

2. Воспитание скоростно-силовых способностей

3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

Занятие № 12

1. Разминка.

2. Развитие силы

3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

Занятие № 13

1. Разминка.

2. Развитие быстроты

3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

Занятие № 14

1. Разминка.

2. «Эстафеты по кругу»\

3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

Занятие № 15

1. Разминка.

2. Развитие выносливости.

3. Заминка (упражнения на восстановление дыхания и растяжку)

Занятие № 16

1. Разминка.

2. Подвижные игры «Кто быстрее возьмет мяч из круга», «Успей пробежать»

3. Развитие выносливости.

Занятие № 17

1. Разминка.

2. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.

3. Подвижные игры «Не дай себя обогнать», «Последняя пара – беги»

Занятие № 18

1. Разминка.

2. Совершенствование техники бега по дистанции

3. ОФП.

4.2.3. Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

4.2.4. 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.	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 корригирующей гимнастики.	4
Методика корригирующая 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,	Самостоятельное изучение раздела: методика оценки уровня физической подготовленности, методика составления индивидуальных тренировочных программ, рекреационная и восстановительная направленность с	4

рекреационной и восстановительной направленностью.	использования средств физической культуры (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).	
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 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.	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.	3,8
Итого :		55,8

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.	3
Методика оценки коррекции осанки и телосложения	Самостоятельное изучение методики исследования осанки. Проведение исследования своей осанки. Проанализировать результаты	3

	исследуемых признаков, определить тип осанки, составить комплекс корригирующей гимнастики.	
Методика корригирующая гимнастика для глаз	Разработать и оформить комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления глаз.	3
Методика составления и проведения самостоятельных физических упражнений гигиенической или тренировочной направленности.	Самостоятельное изучение методики проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной и гигиенической направленности.	3
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Самостоятельное изучение основ методики построения учебно-тренировочного занятия.	3
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.	3
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.).	3
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Самостоятельное изучение антропометрических измерений: понятия, виды, показатели (стандарты, индексы, программы, формулы, номограммы).	2
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Самостоятельное изучение методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя; методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб; методики оценки функционального состояния дыхательной системы.	2
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.	2
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	Подготовка и выполнение теста по самоконтролю физической и спортивной подготовленности.	2
Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных	Самостоятельное изучение основных физических качеств личности и методик их развития (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости).	2

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.	2
Методика самостоятельного освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Самостоятельное изучение методики подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально-важных физических качеств личности.	2,6
Итого :		35,6

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

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

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

- освоить методика практический материал;
- закрепить знание теоретического материала, используя необходимый инструментарий практическим путем;
- применить полученные знания и практические навыки для самостоятельного 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.

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

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

На указанных платформах размещены все разделы дисциплины, лекции, а также виды занятий и формы контрольных мероприятий для обучающихся очной и очно-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 освоенной 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	УК-7.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-7.2. Объясняет способы планирования свободного	Начальный	Элективная дисциплина по спортивным играм. Элективная дисциплина по циклическим видам спорта. Элективная

полноценной социальной и профессиональной деятельности	времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-7.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.		дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, Физическая культура и спорт, Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Основы демографии.
--	---	--	--

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

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

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

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

5.1.1. Уровни сформированности компетенций представлены в таблице:

№ п\п	Уровни сформированности компетенций	Оценки сформированности компетенций	Общая характеристика сформированности компетенции	Критерии оценивания	Шкала переводов баллов в оценки (количество баллов)
1	2	3	4	5	6
1.	Компетенция не сформирована	Оценка «неудовлетворительно»	Компетенция недостаточно сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Обучающийся не знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	Менее 50

				укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
2.	Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно»/ Зачтено	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям базового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности	Знает: Обучающийся демонстрирует неглубокие знания видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Умеет слабо применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; слабо использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет определенными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	От 51 до 70
3.	Базовый (средний) уровень сформированности компетенции	Оценка «хорошо»/ зачтено	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям порогового уровня.	Знает: Обучающийся демонстрирует знания видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры,	От 71 до 84

			Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач в области профессиональной деятельности	профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
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	Знает: Полностью освоено содержание теоретического курса, без пробелов, компетенции полностью сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся демонстрирует системные знания видов физических упражнений; роли и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет и применяет средства и	От 85 до 100

				методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
--	--	--	--	--	--

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

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

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

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

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

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

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

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

- образовательная платформа Юрайт (urait.ru);
- электронно-библиотечная система znanium.com (znanium.com);
- eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и получения информации ([НЭБ eLIBRARY.RU](http://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), электронно-библиотечная система Znanium.com, eLIBRARY.RU – электронная библиотека научных публикаций, CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), ЭИОС института.

Справка о литературном обеспечении по дисциплине представлена в Приложении 1.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

10. Приложения к рабочей программы дисциплины

В приложениях к рабочей программе дисциплины размещаются:

- аннотация рабочей программы дисциплины (Приложение 3);
- учебно-методическое обеспечение по дисциплине:

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 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология.

№ 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 https://urait.ru/bcode/516434 - 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 https://urait.ru/bcode/511117 - 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 https://new.znanium.com/catalog/product/1020559 - 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 https://znanium.com/catalog/product/927378 - 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. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 424 с.	ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/510794 - 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 https://znanium.com/catalog/product/1940910 - 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 https://ibs.sibup.ru/ -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 https://ibs.sibup.ru/ -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 https://ibs.sibup.ru/ -доступ неограниченный	
Ресурсы сети интернет			
1.	Минобрнауки России : Официальный сайт	Министерство науки и высшего образования РФ (minobrnauki.gov.ru)	-
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	https://znanium.com/	-
3.	Образовательная платформа Юрайт	https://urait.ru/	-
4.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	-
5.	СYBERLENINKA	https://cyberleninka.ru/	-
6.	Электронная информационно-образовательная среда	http://do.sibup.ru/login/index.php	-

Заведующий кафедрой

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой


(подпись)

В.А. Козловская
(инициалы, фамилия)


(подпись)

Л.П. Силина
(инициалы, фамилия)

Справка

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

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы/наименование специализированной лаборатории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом(в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт	Мяч баскетбольный- 2шт., мяч волейбольный-2шт., мяч футбольный-2шт., мяч для метания-1бшт., палка гимнастическая деревянная-6шт., медболЗС-147-К64-2шт., каремат-1-шт., жгут спортивный резиновый-4шт., комплект для игры в дартс-3шт., ток спортивный-3шт., рулетка измерительная-1шт., комплект для игры в бадминтон-2шт., конус спортивный-5шт., секундомерРС3830А-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.	Спортзал г. Красноярск, ул. ул. академика Павлова , 21,стр.1,пом.3.

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 ОБ



(подпись)

Г.Ф. Субботина
(инициалы, фамилия)

И.о. начальника ИТО



(подпись)

В.Ф. Краткин
(инициалы, фамилия)

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология, дисциплина реализуется на кафедре Общественных наук.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет:

очная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 2/72, на контактную работу предусмотрено – 16,2 часа, на самостоятельную работу - 55,8 часов;

очно-заочная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 2/72, на контактную работу предусмотрено – 32.4 часа, на самостоятельную работу – 35.6 часов.

Место дисциплины в ОПОП

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

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

Задачи дисциплины:

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

Общая характеристика дисциплины (основные разделы дисциплины):

- 1) Подвижные игры;
- 2) Общефизическая подготовка (ОФП).

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

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

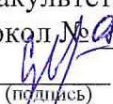
Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: (практические занятия, самостоятельная работа студента, консультации).

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

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

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

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ
Председатель научно-методического
совета факультета/направления
Протокол № 08 « 11 » апреля 2026г.


(подпись) Н.В. Суворова
И.О. Фамилия

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

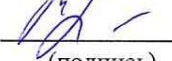
Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование,
Юридическая психология, Киберпсихология
Квалификация выпускника Бакалавр
Форма обучения Очная, очно-заочная
Кафедра Общественных наук

Разработчик(и) А.Б. Дынько, доцент каф. общ. наук
(И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание, должность)



подпись

Рассмотрено на заседании кафедры Общественных наук
Протокол № 08 от 15 апреля 2026 г.

Зав. кафедрой Козловская В.А.
(Ф.И.О.) 
(подпись)

Красноярск 2026

1. Описание назначения и состава ФОС по дисциплине

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

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

Задачами ФОС являются:

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

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

3. Совершенствование самоконтроля и самоподготовки обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

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

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

Код компетенции/ наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Показатели, содержащие критерии и шкалы оценивания	Оценочные средства
1		2	3
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе	Обучающийся демонстрирует основные приемы эффективного управления собственным временем; основные	Тесты для текущего контроля физической подготовлен

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	реализации траектории саморазвития. УК-7.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-7.3 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	ности студентов, контрольные вопросы к теоретическому и методико-практическому разделам, тесты к промежуточному контролю.
---	--	--	---

3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

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

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

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство (тестирование физической подготовленности).

3.2.2. Критерии оценивания тестирования физической подготовленности.

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

Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов Женщины

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

Мужчины

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

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

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

Критерии оценивания	Количество баллов
1	2
Задание выполнено правильно, обучающийся способен обосновать выбранный вариант и пояснить ход выполнения задания. Правильная формулировка понятий и категорий. Самостоятельность ответа, умение использовать классификацию, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемому вопросу.	5 (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 форма
12. Методы обучения технике двигательного действия.
13. Этапы обучения двигательного действия.
14. Методы развития физических качеств: равномерный, повторный, интервальный.
15. Метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы.
16. Сила как физическое качество, общая характеристика силовых упражнений.
17. Методы развития силы.
18. Выносливость — виды выносливости, особенности развития выносливости.
19. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
20. Врачебный контроль как обязательная процедура для занимающихся физическими упражнениями.
21. Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за физическим состоянием.
22. Методика самоконтроля физического развития.
23. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
24. Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
25. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
26. Самоконтроль уровня развития физических качеств - выносливости.
27. Ведение дневника самоконтроля.
28. Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
29. Массовый спорт: понятие, цель, задачи.
30. Спорт высших достижений: понятие, цель, задачи.
31. Студенческий спорт, его организационные особенности.
32. Понятия общей и специальной физической подготовки.
33. Структура отдельного тренировочного занятия.
34. Роль разминки в тренировочном процессе.
35. Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм.
36. Внешние признаки утомления.
37. Интенсивность физических нагрузок.
38. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

39. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
40. Методические основы производственной физической культуры.
41. Производственная физическая культура в рабочее время.
42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
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 ставиться 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 Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены/руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность-подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость-бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на общую выносливость-бег 3000 м (мин. , сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.0

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

1. ПРИНЦИП РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

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

2. СООТВЕТСТВИЕ ОСНОВНЫХ ВЕЩЕСТВ КОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ИХ ДОЛИ В ПРОЦЕНТАХ

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

6. ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ КРОВЬ ТРАНСПОРТИРУЕТ ВНУТРИ ОРГАНИЗМА:

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

3. ЖИЗНЕННЫЙ ИНДЕКС — ЭТО ...

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

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

от _____ до _____ уд/мин

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

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

6. ВИД ТРУДА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА:

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

7. ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

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

8. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ:

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

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

10. НАИЛУЧШАЯ ФОРМА ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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

11. ПОРОГ АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА (ПАНО) У ТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ

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

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
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся демонстрирует неглубокие знания основных приемов эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	Обучающийся демонстрирует основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	Обучающийся демонстрирует системные знания основных приемов эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеет методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

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».