


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет» в  
г. Армавире

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по работе с филиалами  
  
А.А. Евдокимов  
«26» мая 2020 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.33 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление 40.03.01 Юриспруденция

Профиль: уголовно-правовой

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Краснодар  
2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Программу составил:

Брусенцов С.Г., канд. воен. наук, доцент кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 « 20 » мая 2020 г. Заведующий кафедрой Гуренкова О.В.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры правовых дисциплин протокол № № 10 « 20 » мая 2020 г.  
Заведующий кафедрой Ярмонова Е.Н.,


Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Юриспруденция» протокол № № 10 « 20 » мая 2020 г.  
Председатель УМК филиала по УГН «Юриспруденция»  
Вирясова Н.В.

Рецензенты:

Гарбузов С.П. – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и медико – биологических дисциплин ФГБОУ ВО «АГПУ»;

Молчанова Е.В. – канд. пед. наук доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г.Тихорецке

Лист изменений к рабочей программе учебной дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

Содержание изменений	№ протокола заседания кафедры, дата	ФИО / подпись зав. кафедрой
Обновлен перечень учебной литературы	№ 10 19.05.2021 г	

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины.**

### **1.1 Цель освоения дисциплины.**

**Целью освоения дисциплины** является формирование физической культуры обучающегося как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего бакалавра, способного реализовывать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению их уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;

- формирование потребности в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационнометодических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (ОК)

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональн	применять способы контроля оценки и физического развития физической и	приобретенными знаниями и умениями и навыками в сфере физической культуры в
		полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	ой деятельности; научнобиологические и методикопрактические основы физической культуры и здорового образа жизни; роль общей и профессиональн о-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; возможности использования физкультурноспортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональн ых целей.	подготовленнос ти; применять способы планирования индивидуальны х занятий различной целевой направленности ; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительно й и адаптивной (лечебной) физической культуры; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; соблюдать технику безопасного проведения самостоятельны х занятий.	профессиональн ом труде и жизнедеятельнос ти для повышения работоспособнос ти, сохранения и укрепления здоровья; организацией и проведением индивидуального , коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для обучающихся ОФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)			
			1	2	3	4
<b>Контактная работа, в том числе:</b>						
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>		<b>18,2</b>	<b>18,2</b>			
Занятия лекционного типа		16	16	-	-	-
Лабораторные занятия				-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		2	2	-	-	-
				-	-	-
<b>Иная контактная работа:</b>						
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2	-	-	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>		<b>53,8</b>	<b>53,8</b>			
Курсовая работа (подготовка и написание)		-	-	-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		15	15	-	-	-
Анализ научно-методической литературы		13	13	-	-	-
Реферат, эссе		15	15	-	-	-
Подготовка к текущему контролю		10,8	10,8	-	-	-
<b>Контроль:</b>						
Подготовка к зачёту						
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>			
	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			

## 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре (очная форма)

№	Наименование тем	Всего	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
			Лек	ПР	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8	2		6
	Социально-биологические основы физической культуры.	8	2		6

	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	8	2		6
	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	8	2		6
	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8	2		6
	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	8	2		6
	Спортивные и подвижные игры	9	2	1	6
	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	1	1	6
	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	7	1		6
	<i>Итого по дисциплине:</i>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>54</b>

Примечание: Лек – лекции, ПР – практические работы / семинары, СР – самостоятельная работа

## 2.3 Содержание разделов дисциплины:

### 2.3.1 Занятия лекционного типа.

№ ра зде ла	Наименование темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
-------------------	----------------------	--------------------	----------------------------

1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры.</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>Профилактика и коррекция</p>	Реферат (Р), Эссе (Э), Тестирование (Т), Устный опрос (Уо).
----	---	--	--

		отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.	
--	--	---	--



2	Социальнобиологические основы физической культуры.	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	Реферат (Р), Эссе (Э), Тестирование (Т), Устный опрос (Уо).
3	Основа здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	<p>Основа здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование условие ЗОЖ.</p>	Реферат (Р), Эссе (Э), Тестирование (Т), Устный опрос (Уо).

4	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно	Реферат (Р), Эссе (Э), Тестирование (Т), Устный опрос (Уо).
---	---	---	--

		<p>сосудистой системы</p> <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно сосудистой системы</p> <p>Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ</p> <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ</p> <p>Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p>	
--	--	--	--

5	Общая физическая и специальная подготовка в системе Физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Реферат (Р), Эссе (Э), Тестирование (Т), Устный опрос (Уо).
6	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или	Реферат (Р), Эссе (Э), Тестирование (Т), Устный опрос

	занятий индивидуальны м видом	системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.	(Уо).
7	Спортивные и подвижные игры	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным и грам. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации	Тестирование (Т); Эссе (Э); Устный опрос (У о)
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	Тестирование (Т); Эссе (Э); Устный опрос (У о)

9	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов	Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе необходимые студентам и студентам болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.	Реферат (Р), Эссе (Э), Тестирование (Т), Устный опрос (Уо).
---	---	---	--

### 2.3.2 Занятия практического типа.

№ ра зде ла	Наименование темы	Содержание темы	Форма текущего контроля
1.	Спортивные и подвижные игры	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным и грам. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации	Реферат (Р)
2.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	Реферат (Р)

### 2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены.

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

### 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка рефератов.	Методические рекомендации по подготовке, написанию и порядку оформления рефератов и эссе (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 20 мая 2020 г., протокол №10)
2	Анализ научно-методической литературы.	- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 20 мая 2020 г., протокол №10); Основная и дополнительная литература по дисциплине.
3	Конспектирование, проработка лекционного материала.	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся (рассмотрены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире 20 мая 2020 г., протокол №10);

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3. Образовательные технологии.

Интерактивные образовательные технологии учебным планом не предусмотрены.

При реализации учебной работы по дисциплине могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

При использовании ДОТ обучающийся и преподаватель могут взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

- онлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме реального времени (видео-, аудио- конференции, чат и пр.);

- офлайн, которая предусматривает взаимодействие участников образовательного процесса в режиме отложенного (произвольного) времени (электронная почта, форумы, доски объявлений и пр.).

Выбор формы определяется конкретными видами занятий, трудоемкостью дисциплины и техническими возможностями университета и обучающихся.

#### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

###### **Примерные вопросы для устного опроса**

Тема 1. *Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента*

1. Что представляет собой профессионально-прикладная физическая подготовка в качестве разновидности физического воспитания?
2. Чем следует руководствоваться в методике построения ППФП?
3. Назовите основные факторы, определяющие общую направленность, задачи и содержание ППФП.
4. Назовите основные факторы, оказывающие влияние на человека в условиях современного труда и быта при использовании методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
5. В чем заключается назначение профессионально-прикладной физической подготовки?

Тема 2. *Социально-биологические основы физической культуры.*

1. Организм человека как единая биологическая система.
2. Обмен веществ и энергии.
3. Что такое гиподинамика?
4. Состав и функции крови.
5. Кровообращение (большое и малое кровообращение).
6. Сердце, пульс, кровяное давление (систолическое и диастолическое).

Тема 3. *Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.*

1. Что такое «здоровье»? Физическое, психическое и нравственное здоровье.

2. Назовите критерии здоровья.
3. Как окружающая среда влияет на здоровье?
4. Что такое наследственность?

Тема 4. *Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.*

1. Назовите объективные и субъективные факторы обучения.
2. Как изменяется состояние организма (ССС, эндокринной системы) при выполнении эмоционально напряженной умственной деятельности?
3. Что такое работоспособность и какие факторы на неё влияют?
4. Что такое утомление? Назовите виды утомления.
5. Как изменяется работоспособность студентов в течение учебного дня, учебной недели, учебного года?

Тема 5. *Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания*

1. Определение понятия «спорт», его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями
2. Массовый спорт, его цели и задачи
3. Спорт высших достижений, его цели и задачи
4. Обоснование индивидуального выбора вида спорта
5. Единая спортивная классификация, ее структура, цели и задачи

Тема 6. *Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.*

1. Что такое спорт, и чем он отличается от физической культуры?
2. Перечислите особенности спорта.
3. На какие пять групп можно разделить виды спорта?
4. Назовите сферы спортивного движения.
5. В чем заключается особенность студенческого спорта?

### **Примерные тестовые задания:**

По теме 1: Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента

1. Первые Олимпийские игры были проведены:

- А) 1034 г. в США;
- Б) 776 г. до н.э. в Греции; В) 896 г. до н.э. в Риме;
- Г) 1428 г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- А) 1896 в Греции
- Б) 1734 в Риме
- В) 1928 в Москве
- Г) 1900 в Китае



3. Московская Олимпиада была проведена: А) 1956 г.  
Б) 1938 г.  
В) 1972 г.  
Г) 1980 г.
4. Дайте определение физической культуры:  
А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;  
Б) Физическая культура – средство отдыха;  
В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности; Г) Физическая культура – средство физической подготовки.
5. Недостаток двигательной активности людей называется:  
А) Гипертонией  
Б) Гипердинамией  
В) Гиподинамией  
Г) Гипотонией
6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме: А) 4-6 ч.  
Б) 5-7 ч.  
В) 16 ч.  
Г) 10-12 ч.
7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:  
А) профессиональная подготовка;  
Б) профессионально-прикладная подготовка;  
В) профессионально-прикладная физическая подготовка;  
Г) спортивно – техническая подготовка.
8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:  
А) физическое воспитание;  
Б) физическое состояние;  
В) физическая подготовка;  
Г) физическая нагрузка.
9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:  
А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;  
Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);  
В) прыжок в длину с места;  
Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.
10. Общий объем часов на физическую культуру составляет:  
А) 400 часов;  
Б) 258 часов;

- В) 204 часа;
- Г) 408 часов.

По теме 2: Социально-биологические основы физической культуры.

1. Костная система человека состоит:
  - А) из 150 костей;
  - Б) из 80 костей;
  - В) из 200 костей;
  - Г) из 250 костей
  
2. Кости соединяются с помощью:
  - А) мышц;
  - Б) суставов; В) сухожилий;
  - Г) жгутиков.
  
3. Мышечная система включает около:
  - А) 400 мышц;
  - Б) 600;
  - В) 500;
  - Г) 300.
  
4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:
  - А) жиры;
  - Б) углеводы;
  - В) белки; Г) все вместе.
  
5. Сердечно-сосудистая система состоит:
  - А) из мышц;
  - Б) из сердца и кровеносных сосудов;
  - В) костей;
  - Г) крови и лимфы.
6. Общее количество крови у взрослого человека:
  - А) 3-4 литра;
  - Б) 4-5 литров;
  - В) 2-3 литра;
  - Г) 1-2 литра.
  
7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:
  - А) 70 ударов;
  - Б) 60 ударов;
  - В) 40 ударов; Г) 80 ударов.

8. Артериальное давление измеряется:

- А) в килограммах;
- Б) сантиметрах;
- В) миллиметрах ртутного столба;
- Г) сантиметрах кубических.

9. Жизненная емкость легких – это:

- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
- Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
- В) объем вдоха и выдоха;
- Г) разница между вдохом и выдохом.

10. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это: А) головной мозг;

- Б) спинной мозг;
- В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

По теме 3: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

- А) здоровье – это отсутствие болезней;
- Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
- В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций; Г) отсутствие вредных привычек у человека.

2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

- А) уровень физической подготовленности;
- Б) уровень здоровья и физического развития; В) уровень теоретических знаний;
- Г) все вместе.

3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это: А) несвоевременный прием пищи;

- Б) систематическое недосыпание;
- В) малое пребывание на свежем воздухе;
- Г) курение;
- Д) все вместе.

4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

- А) закаливающие процедуры;
- Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;

- В) отказ от вредных привычек;
- Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
- Д) все вместе. 5. Среди факторов риска для здоровья ставится на

первое место:

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими;
- В) злоупотребление алкоголем;
- Г) все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается

- А) 7 - 8 часов;
- Б) 5-6 часов;
- В) 3- 4 часа; Г)
- 10-12 часов.

6. Главное правило полноценного питания не менее

- А) одного раза в день;
- Б) 2 - 3 раза в день; В)
- 3-4 раза в день;
- Г) 4-5 раз в день.

7. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой

- А) 3 - 4 часа в неделю;
- Б) 8 - 12 часов в неделю;
- В) 14 - 16 часов в неделю;
- Г) 16 -18 часов в неделю.

8. То же, но для женщин:

- А) 6-10 часов;
- Б) 8 - 12 часов;
- В) 14 - 16 часов;
- Г) 16-18 часов.

9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- А) массаж, контрастный душ;
- Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами;
- Г) здоровый образ жизни.

10. Личная гигиена включает:

- А) соблюдение распорядка дня;
- Б) уход за телом;
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- Г) все перечисленное.

По теме 4: Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

1. Учебное время студентов в среднем составляет:
  - А) 40 - 44 часа в неделю;
  - Б) 52 - 58 часов неделю;
  - В) 60 - 64 часа в неделю;
  - Г) 70-72 часа в неделю.
2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:
  - А) на вегетативную нервную систему;
  - Б) на дыхательную систему;
  - В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
  - Г) на подкорку головного мозга.
3. Работоспособность - это способность человека выполнять:
  - А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
  - Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
  - В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
  - Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.
4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:
  - А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;
  - Б) «вечернему» типу - «совы»;
  - В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
  - Г) к добросовестным и исполнительным.
5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:
  - А) вратывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
  - Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения; В) эмоционального переживания;
  - Г) нервного расстройства.
6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:
  - А) активного отдыха;
  - Б) пассивного отдыха;
  - В) психоэмоциональной разгрузки;
  - Г) аутотренинг.
7. «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:
  - А) 90 - 100 ударов / мин;
  - Б) 130 - 160 ударов мин;
  - В) 160 - 180 ударов в мин;
  - Г) 180 – 210 ударов в мин.
8. Формами физической активности в режиме учебного труда студентов являются:
  - А) утренняя гимнастика;

- Б) психическая саморегуляция;
  - В) кратковременные перерывы между занятиями;
  - Г) «физкультурная минутка».
9. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет: А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- Б) нормализованная двигательная активность;
  - В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность; Г) всеперечисленное.
10. Основной фактор утомления студентов - это:
- А) сама учебная деятельность;
  - Б) полное отсутствие интереса, апатия;
  - В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.

### **Примерные темы рефератов:**

1. Физическая культура как наука. Ее предмет и методы
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

### **Примерные темы эссе:**

1. Влияние физических упражнений на мышцы.
2. Здоровый образ жизни, а также методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
4. Что такое «здоровье»? Физическое, психическое и нравственное здоровье. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
5. Важность организации физического воспитания.
6. Как изменяется работоспособность студентов в течение учебного дня, учебной недели, учебного года?
7. Определение понятия «спорт», его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями Развитие быстроты.

8. Уровень физической подготовленности как средство психофизической надёжности будущей профессии.
9. «Никогда в России еще не было такого молодого, энергичного, спортивного президента.

Для нас, он –

10. Здоровье человека как индивидуальная и общественная ценность.

#### **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

##### **Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету**

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивиде).
4. Виды физической культуры и их краткая характеристика, а также реализация методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
6. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
7. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные умения и навыки).
8. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).
9. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).
10. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
13. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их характеристика.
14. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.). 43
15. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).
16. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.

17. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.
18. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).
19. Основные направления деятельности МОК: середина 70-х гг. XX столетия по настоящее время (главная задача МОК, основные решения, 119 сессия МОК).
20. Современные проблемы олимпийского движения. 21. «Малые формы физической культуры»
  22. Физкультурная пауза.
  23. Физкультурная минутка.
  24. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
  25. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

### **Уровень требований и критерии оценок на зачете:**

Промежуточная аттестация в форме зачета предусматривает выставление зачета по итогам работы в течение семестра или проведение процедуры зачета.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если компетенции ОК-8 полностью освоены на повышенном или достаточном уровне

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если компетенции ОК-8 не освоены, обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями и ошибками отвечает или не в состоянии ответить.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

–при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;

–при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

–при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

–в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,



– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, для освоения дисциплины.**

### **5.1 Основная литература:**

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/479115>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт» и др.

### **5.2 Дополнительная литература**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843#page/1>
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-446683#page/1>
3. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/1>

### **5.3 Периодические издания:**

1. Физическая культура, спорт и здоровье — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

**6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины.**

1. Academia :видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/) .
2. Scopus - база данных рефератов и цитирования Elsevier: сайт. – URL: <http://www.scopus.com/>
3. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования : сайт. – URL: <http://webofscience.com/>
4. Архивы научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН: сайт. - URL: <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
5. Базы данных компании «Ист Вью» : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com> .
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
7. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <http://www.lektorium.tv/>
8. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://www.elibrary.ru/>
9. Национальная электронная библиотека (НЭБ): сайт. - URL: <http://нэб.рф/>
10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru> .
11. Российское образование: федеральный портал: сайт — URL: <http://www.edu.ru>
12. Справочно-правовая система «Гарант» : URL: <http://www.garant.ru/>
13. Справочно-правовая система «Консультант» : URL: <http://www.consultant.ru/about/sps/>
14. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) : сайт. – URL: <http://uisrussia.msu.ru>
15. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: [www.new.znanium.com](http://www.new.znanium.com)
16. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
17. ЭБС «Юрайт» : сайт. – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
18. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com> .
19. Электронная библиотека «Grebennikon» : сайт. – URL: [www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)
20. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
21. ИПС «Законодательство России»: сайт. - URL: <http://pravo.gov.ru/ips>
22. БД Научного центра правовой информации Минюста России: сайт. - URL: <http://pravo.minjust.ru/>
23. Федеральный образовательный портал "Юридическая Россия" : сайт. - URL: <http://law.edu.ru/>
24. Федеральный образовательный портал "Экономика, Социология, Менеджмент": сайт. - <http://ecsocman.hse.ru/>

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. Основной целью лекции является обеспечение теоретической основы обучения, развитие интереса к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, формирование у обучающихся ориентиров для самостоятельной работы.

#### Подготовка к практическим занятиям.

Практические занятия ориентированы на работу с учебной и периодической литературой, знакомство с содержанием, принципами и инструментами осуществления и решением основных вопросов, приобретение навыков для самостоятельных оценок результатов оценки основных явлений дисциплины. К практическому занятию обучающийся должен ответить на основные контрольные вопросы изучаемой темы. Кроме того, следует изучить тему по конспекту лекций и учебнику или учебным пособиям из списка литературы.

Тестирование по предложенным темам. Подготовка тестированию предполагает изучение материалов лекций, учебной литературы.

Устный опрос. Важнейшие требования к устным ответам студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Ответ обучающегося должно соответствовать требованиям логики: четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Написание эссе. Эссе – вид самостоятельной работы, представляющий собой небольшое по объему и свободное по композиции сочинение на заданную тему, отражающее подчеркнуто индивидуальную позицию автора. Рекомендуемый объем эссе – 2-3 печатные страницы.

Написание реферата – это вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа – научной работы, монографии, статьи.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;
- подготовка к семинарским занятиям;  написание реферата и эссе по заданной проблеме.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Зачет. Обучающиеся обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет является формой контроля усвоения обучающимся учебной программы по дисциплине или ее части, выполнения реферативных работ, устного опроса.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине. 8.1 Перечень информационных технологий.**

- Предоставление доступа всем участникам образовательного процесса к корпоративной сети университета и глобальной сети Интернет.

- Предоставление доступа участникам образовательного процесса через сеть Интернет к справочно-поисковым информационным системам.

- Использование специализированного (Офисное ПО, графические, видео- и аудиоредакторы и пр.) программного обеспечения для подготовки тестовых, методических и учебных материалов.

- Использование офисного и мультимедийного программного обеспечения при проведении занятий и для самостоятельной подготовки обучающихся.

### **8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.**

- Libre Office (свободный офисный пакет);
- Gimp (растровый графический редактор);
- Inkscape (векторный графический редактор);
- Adobe Acrobat Reader, WinDjView, XnView (просмотр документов и рисунков);
- Mozilla FireFox, Adobe Flash Player, JRE. (Internet);
- 7-zip (архиватор);
- Notepad++ (текстовый редактор с подсветкой синтаксиса).
- Microsoft Windows
- Microsoft Office Professional Plus;
- МойОфис Стандартный. Ncloudtech, X2-STDNENUNL-A

### **8.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
2. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.
3. Информационно-справочная система «Гарант» - <http://www.garant.ru/>.
4. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - URL: <http://www.elibrary.ru>

**9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1.	Практические занятия	<p><b>Зал для проведения занятий по физической подготовке и спорту:</b> Спортивный инвентарь: гантели 22 кг. – 2 шт., гиря 24 кг. – 4 шт., гиря 16 кг. – 4 шт.; штанга – 1 шт.; гриф стальной для штанги 10 кг. – 1 шт.; диски обрезиненные для штанги (2,5 кг., 5 кг., 10 кг., 15 кг., 20 кг.) – 10 шт.; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса, набивные 2 кг, набивные 5 кг.; сетки с креплением для теннисных столов, сетки волейбольные, гандбольные; ворота для гандбола и мини-футбола; наборы для игры в Дартс – 4 шт.; теннисные столы – 4 шт.; спортивные тренажеры: многофункциональная силовая скамья под штангу – 1 шт., скамья для пресса – 1 шт., брусья навесные на шведскую стенку – 1 шт., турник настенный – 1 шт.; шведская стенка – 8 секций; кольца баскетбольные - 2 шт.; фермы баскетбольные – 2 шт.; щиты баскетбольные - 2 шт.; шахматы с доской – 3 шт.; часы шахматные – 4 шт.; стойка волейбольная - 1 шт.; антенна волейбольная с карманами – 2 шт.; счетчик судейский – 1 шт.; секундомер электронный – 4 шт.; свисток судейский – 4 шт.; гранаты для метания – 3 шт.; канат для лазания (5 м.) – 1 шт.; мат гимнастический – 1 шт.; скамья гимнастическая – 2 шт.; сетки заградительные (на окна) – 10 шт.; обручи гимнастические - 9 шт. Универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной.</p>
2.	Групповые (индивидуальные) консультации	<p><b>Аудитории для групповых и индивидуальных консультаций:</b></p> <p>Аудитория 13 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 14 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., (программное обеспечение) ;</p> <p>Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным</p>

	<p>мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт.;</p> <p>Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт. (программное обеспечение);</p> <p>Аудитория 26 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационнообразовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 27 оснащена учебной мебелью, персональный компьютер – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационнообразовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 28 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 18 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационнообразовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 32 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., (программное обеспечение); государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира), барьер для подсудимого; молоток судьи; табуляторы; портреты выдающихся юристов; наглядные пособия по юриспруденции;</p> <p>Аудитория 35 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 36 оснащена учебной мебелью;</p> <p>Аудитория 37 оснащена учебной мебелью.</p>
--	--

3.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<p><b>Аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b></p> <p>Аудитория 13 оснащена учебной мебелью;  Аудитория 14 оснащена учебной мебелью;  Аудитория 15 оснащена учебной мебелью;  Аудитория 23 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер – 1 шт., (программное обеспечение);  Аудитория 24 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт.;  Аудитория 25 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт. (программное обеспечение);</p>
		<p>Аудитория 26 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационнообразовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 27 оснащена учебной мебелью, персональный компьютер – 15 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационнообразовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 28 оснащена учебной мебелью, персональными компьютерами – 18 шт. с доступом к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационнообразовательную среду организации, программное обеспечение;</p> <p>Аудитория 32 оснащена учебной мебелью;  Аудитория 34 оснащена учебной мебелью, стационарным мультимедийным комплексом в составе: проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., персональный компьютер - 1 шт., (программное обеспечение); государственная символика (герб РФ, флаг РФ; флаг Краснодарского края, флаг г. Армавира), наглядные пособия по юриспруденции;  Аудитория 35 оснащена учебной мебелью,  Аудитория 36 оснащена учебной мебелью;  Аудитория 37 оснащена учебной мебелью.</p>

4.	Самостоятельная работа	<p><b>Помещения для самостоятельной работы обучающихся, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации:</b></p> <p>Помещение №18 для самостоятельной работы оснащено учебной мебелью; персональными компьютерами – 4 шт., один из персональных компьютеров, оснащен накладками на клавиатуру со шрифтом Брайля, колонками и наушниками, электронной программой для чтения вслух текстовых файлов «Балаболка» с синтезатором речи с открытым исходным кодом RNVoice. МФУ – 1 шт. программное обеспечение.</p>
----	------------------------	---



**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура и спорт»**  
**по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция**  
**направленность (профиль) Уголовно-правовой**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся в филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Армавире составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта ВО.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» предполагает включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности; содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению их уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов; овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры; формирование потребности в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью; формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта; овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает перечень основной и дополнительной литературы, список ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, а также материально-техническое обеспечение, способствующее планомерному и качественному освоению всех дидактических единиц, установленных в качестве целей и задач рабочей программы.

Изучение дисциплины формирует весь необходимый перечень компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и рекомендуется для изучения студентами, так как полностью соответствует компетентностной модели выпускника. Рабочая программа составлена квалифицированно, демонстрирует профессионализм и высокий уровень методической подготовки и может быть использована в образовательном процессе.

Рецензент:

канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и медико – биологических дисциплин  
ФГБОУ ВО «АГПУ»



Гарбузов С.П.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению**  
**подготовки 40.03.01 Юриспруденция направленность (профиль) Уголовно-правовой**

Рецензируемая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Положения о рабочих программах в ФГБОУ ВО «КубГУ» и филиалах и учитывает в полном объеме необходимые компоненты подготовки бакалавра в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Структура рабочей программы:

- 1 Цели и задачи изучения дисциплины.
- 2 Структура и содержание дисциплины.
- 3 Образовательные технологии.
- 4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.
- 5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.
- 6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины.
- 7 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
- 8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.
- 9 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Содержание и структура дисциплины полностью охватывают проблемные вопросы курса, соответствуют поставленной цели и сформулированным задачам. Учебный материал структурирован по разделам. Тематическое планирование, представленное в программе, соответствует учебному плану.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить высокий уровень усвоения знаний и умений по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, а также активизацию креативной и познавательной деятельности и расширение профессиональной эрудиции студентов.

Указаны различные формы учебной работы, а также виды самостоятельной работы студента. Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает списки основной и дополнительной литературы, учитывает электронно-библиотечные и Интернет-ресурсы.

В рецензируемой рабочей программе предусмотрена реализация компетентного подхода, который основан на широком использовании в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

Используемые образовательные технологии в полной мере отвечают требованиям, предъявляемым к студентам. Материально-техническое обеспечение курса не вызывает нареканий.

Рецензируемая рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» соответствует направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, требованиям, предъявляемым к рабочим программам, и может быть использована в учебном процессе.

Доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин  
филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Тихорецке,  
канд. пед.

наук  Е.В. Молчанова