

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г.Тихорецке

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Составляю:  
Профессор по работе с филиалами  
А.А. Евдокимов  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) Уголовно-правовой

Форма обучения: очная, очно-заочная

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2023

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Программу составил:

Зав. кафедрой социально-гуманитарных дисциплин, канд. экон. наук, доц.



Е.В. Мезенцева

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин (разработчика)

Протокол № 9 от 24 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой, канд. экон. наук, доц.

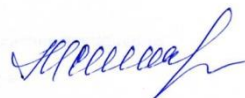


Е.В. Мезенцева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры уголовного права, процесса и криминалистики (выпускающей)

Протокол № 10 от 24 мая 2023 г.

И.о. заведующего кафедрой, канд. юрид. наук, доц.



М.С. Сирик

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала по УГН «Юриспруденция»

Протокол № 2 от 24 мая 2023 г.

Председатель УМК, канд. юрид. наук, доц.



М.С. Сирик

Рецензенты:

С.Г. Брусенцов, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин ФГБОУ ВО КубГУ в г. Армавире, канд. воен. наук

М.В. Шилов, начальник Муниципального бюджетного учреждения «Стадион Труд» муниципального образования Тихорецкий район

# 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 1.2 Задачи дисциплины:

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умения научного, творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры, спорта и туризма в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

## 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной и на 1 курсе по очно-заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Предшествующие дисциплины, необходимые для изучения курса «Физическая культура и спорт»: «Элективные дисциплины по Физической культуре и спорту»; последующие дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей в соответствии с учебным планом: «Безопасность жизнедеятельности».

## 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>ИУК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает научно - практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни необходимые для эффективной организации своей повседневной и профессиональной деятельности. Умеет рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>ИУК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
	подготовленности; основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Умеет целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

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

Вид работ	Форма обучения			
	очная		очно-заочная	
	всего часов	1 семестр	всего часов	1 семестр
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>16,2</b>	<b>16,2</b>
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>				
Занятия лекционного типа	16	16	10	10
Лабораторные занятия				
Семинарские занятия	2	2	2	2
<b>Иная контактная работа:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>
Контроль самостоятельной работы (КСР)			4	4
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>53,8</b>	<b>53,8</b>	<b>55,8</b>	<b>55,8</b>
Курсовая работа				
Контрольная работа				
Расчетно-графическая работа				
Реферат/эссе (подготовка)	2	2	2	2
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	48	48	48	48
Подготовка к текущему контролю	3,8	3,8	5,8	5,8
<b>Контроль:</b>				
Подготовка к зачету				
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>16,2</b>
	<b>зач. ед</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	10	2		8	
2	Социальные и биологические основы физической культуры	10	2		8	
3	Основы здорового образа и стиля жизни студента	10	2		8	
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов	12	4		8	
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	4		8	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	10	2		8	
7	Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	7,8		2	5,8	
<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		<i>71,8</i>	<i>16</i>	<i>2</i>	<i>53,8</i>	
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

Разделы дисциплины, изучаемые во 1 семестре (очно-заочная форма)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	10	2		8	
2	Социальные и биологические основы физической культуры	10	2		8	
3	Основы здорового образа и стиля жизни студента	10	2		8	
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов	10	2		8	
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	2		10	
6	Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	15,8		2	13,8	
<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		<i>67,8</i>	<i>10</i>	<i>2</i>	<i>55,8</i>	
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	4				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

### 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

В данном подразделе приводится описание содержания дисциплины, структурированное по разделам, с указанием по каждому разделу формы текущего контроля: В – вопросы для устного опроса; Р – реферат; Т – тесты.

#### 2.3.1 Занятия лекционного типа

Очная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.	В
2	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследственность и физическое развитие.	В

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
3	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента.	Здоровье человека и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	В
4	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	Формы занятий физическими упражнениями. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности.	В
5	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	В
6	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.	В
7	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.	В
8	Тема 6. Профессионально-	Личная и социально-экономическая необходимость	В

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
	прикладная физическая подготовка студентов.	психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура, ее виды. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.	

#### Очно-заочная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.	В
2	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Физическое развитие человека. Роль	В



№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
		отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследственность и физическое развитие.	
3	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента.	Здоровье человека и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	В
4	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	Формы занятий физическими упражнениями. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	В
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных	В

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
		методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.	

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

Очная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	Тема 7. Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Р, Т

Очно-заочная форма обучения

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	Тема 6. Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Р, Т

При изучении дисциплины могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

*Курсовые работы не предусмотрены*

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Проработка учебного (теоретического) материала	Самостоятельная работа студентов: методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденные кафедрой уголовного права, процесса и криминалистики (протокол №10 от 24.05.2023 г.)
2	Подготовка к текущему контролю	
3	Подготовка рефератов	Письменные работы студентов: методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденные кафедрой уголовного права, процесса и криминалистики (протокол №10 от 24.05.2023 г.)

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,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

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,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (разбора конкретных ситуаций, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

### **4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме вопросов для устного опроса, рефератов, тестовых заданий и **промежуточной аттестации** в форме вопросов к зачету.

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	<b>ИУК-7.1.</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает научно- практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни необходимые для эффективной организации своей повседневной и профессиональной деятельности. Умеет рационально использовать знания в области физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Вопросы для устного опроса, реферат, тесты	Вопросы к зачету 1-43
2	<b>ИУК-7.2.</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы планирования и проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умеет целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и	Вопросы для устного опроса, реферат, тесты	Вопросы к зачету 1-43

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		<p>профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; планировать и проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, различной целевой направленности.</p>		

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

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

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента**

1. Дайте определение физической культуры и спорта как социального феномена. Опишите структуру и основные понятия физической культуры.
2. Охарактеризуйте физическое воспитание как педагогический процесс.
3. В чем состоят ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов?
4. В чем сущность физического развития, его закономерностей и показателей?
5. Раскройте содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство". Перечислите основные показатели физического совершенства.

### **Примерные темы рефератов**

#### **Тема 7. Организация и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
3. Процесс организации здорового образа жизни.
4. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
5. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
6. Основные системы оздоровительной физической культуры.
7. Психологические особенности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
8. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
9. Первая помощь при травмах.

## Примерные тесты

### Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

#### 1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бег
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

#### 2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

#### 3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

#### 4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

#### 5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

#### 6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

#### 7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

#### 8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долиходром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

#### 9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

#### 10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин

## Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

### Вопросы для подготовки к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Структура и основные понятия физической культуры.
2. Физическое воспитание как педагогический процесс.
3. Ценностные ориентации и значение физической культуры и спорта для студентов.
4. Сущность физического развития, его закономерности и показатели.
5. Содержание понятия "Физическая культура личности" и "Физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития.
7. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности
9. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении умственной и физической работоспособностей, устойчивости к различным условиям внешней среды.
10. Место и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека. Двигательная активность и здоровье человека.
11. Основы здорового образа жизни человека. Содержательный анализ понятия «здоровье».
12. Составляющие здорового образа жизни и их содержательные характеристики.
13. Основные понятия, общая характеристика и принципы рационального питания.
14. Характеристика основных пищевых веществ, включая витамины, макро- и микроэлементы.
15. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические и социальные факторы, обуславливающие их развитие.
16. Средства физического воспитания.
17. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура.
19. Основы обучения двигательным действиям.
20. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и физкультурных пауз.
21. Основы теории и методики развития физических качеств. Возрастные особенности.
22. Быстрота и основные формы ее проявления. Скоростные способности: классификация, основные средства и методы развития.
23. Сила и силовые способности. Классификация, основные средства и методы развития.
24. Гибкость: классификация, основные средства и методы развития.
25. Ловкость и координационные способности. Методы и основные методические приемы развития ловкости.
26. Выносливость: классификация, основные средства и методы развития.
27. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка.
28. Оптимальное дозирование физических нагрузок.
29. Контроль и самоконтроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.
30. Формы и содержание самостоятельных занятий с учетом возрастных особенностей организма.
31. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: планирование, постановка задач, содержание, пульсовой режим, самоконтроль.
32. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Цели и задачи (по своему профилю подготовки).
33. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ГТПФП (по своему профилю подготовки).

34. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда (по своему профилю подготовки).

35. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений.

36. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.

37. Средства и методы реабилитации после болезни, перенесённой травмы.

38. Восстановительные средства и методы после тренировочных нагрузок.

39. Восстановительные средства и методы после напряжённой умственной и производственной деятельности.

40. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.

41. Система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения.

42. Основные цели врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов.

43. Контроль, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений.

## **Критерии оценивания результатов обучения**

### **Критерии оценивания по зачету**

«Зачтено» ставится студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов; без ошибок выполнил практическое задание. Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе. Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на семинарских (практических) занятиях.

«Не зачтено» ставится студенту, имеющему существенные пробелы в знании основного материала по программе, а также допустившему принципиальные ошибки при изложении материала.

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 (модулю) 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 УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ТЕХНОЛОГИЙ**



## 5.1 Учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473058>
2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476623>
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970>
4. 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, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>
5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>
6. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>
7. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>
8. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476334>
9. 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/473770>
10. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>
11. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477344>
12. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>
13. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>
14. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476677>

## **5.2 Периодическая литература**

1. Ежемесячный журнал «Теория и практика физической культуры»
2. Ежеквартальный журнал «Спортивная медицина: наука и практика»

## **5.3 Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

1. ЭБС «ЮРАЙТ». - URL: <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН». - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. ЭБС «ZNANIUM.COM». - URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
4. ЭБС «ЛАНЬ». - URL: <https://e.lanbook.com>

### **Профессиональные базы данных:**

1. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>
2. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>

### **Информационные справочные системы:**

#### **Ресурсы свободного доступа:**

1. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
2. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>.

### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:**

1. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций. URL: <http://mschool.kubsu.ru/>
2. Электронная библиотека НБ КубГУ (Электронный каталог). - URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

При изучении дисциплины используются следующие формы работы.

1. Лекции, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы данной дисциплины. Лекции проводятся в следующих формах: лекция.

2. Практические занятия, на которых разбираются проблемные ситуации, решаются задачи, заслушиваются доклады, проводятся научные дискуссии, опрос по теоретическим вопросам изучаемых тем и тестирование. При подготовке к практическому занятию следует:

- использовать рекомендованные преподавателями учебники и учебные пособия - для закрепления теоретического материала;
- подготовить доклады и сообщения, разобрать проблемные ситуации;
- разобрать совместно с другими студентами и обсудить вопросы по теме практического занятия и т.д.

3. Самостоятельная работа, которая является одним из главных методов изучения дисциплины.

Цель самостоятельной работы – расширение кругозора и углубление знаний в области теории и практики вопросов изучаемой дисциплины.

Контроль за выполнением самостоятельной работы проводится при изучении каждой темы дисциплины на семинарских занятиях. Это текущий опрос, подготовка рефератов, тестовые задания.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает в себя:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- работу с электронными библиотечными системами;
- изучение материалов периодической печати, Интернет - ресурсов;
- выполнение рефератов;
- индивидуальные и групповые консультации;
- подготовку к зачету.

4. Зачет по дисциплине. Зачет сдается в устной форме. Представляет собой структурированное задание по всем разделам дисциплины. Для подготовки к зачету следует воспользоваться рекомендованным преподавателем учебниками, методическими указаниями к практическим занятиям и самостоятельной контролируемой работе студента по дисциплине, глоссарием, своими конспектами лекций и практических занятий, выполненными самостоятельными работами.

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.

## 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б, № 303</p>	<p>Мультимедийный проектор, персональный компьютер, выход в Интернет, электронные ресурсы, экран, учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б, № 404</p>	<p>Мультимедийный проектор, персональный компьютер, экран, выход в Интернет, электронные ресурсы, учебная мебель, доска учебная, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением неограниченного доступа в электронную информационно-образовательную среду организации для каждого обучающегося 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б № 406</p>	<p>Персональные компьютеры, принтер, выход в Интернет, учебная мебель</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы, с рабочими местами, оснащенными компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением неограниченного доступа в электронную информационно-образовательную среду организации для каждого обучающегося, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б, № 36</p>	<p>Персональные компьютеры, принтер, выход в Интернет, учебная мебель</p>

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 24б № 99 а	Стол компьютерный, сейф, мебель офисная, стеллажи металлические
--	--