

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.09.2023 09:18:17  
Уникальный программный ключ:  
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

## АННОТАЦИЯ

### К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Физическая культура и спорт

направление подготовки (специальность) 40.05.02  
*(шифр согласно ФГОС)*

#### Правоохранительная деятельность

*и Наименование направления подготовки (специальности)*

форма обучения очная  
*(очная, очно-заочная, заочная)*

### Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание 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;

У обучающихся формируются следующие компетенции:

**УК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

**УК-7.2** Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

**УК-7.3** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## Разделы дисциплины

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности
4. Оздоровительные системы и спорт
5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и

		<p>методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования.</p> <p>Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.</p>
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p>
4	Оздоровительные системы и спорт	<p>Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.</p>

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан юридического

факультета

(наименование ф-та полностью)

С.В. Шевелева

(подпись, инициалы, фамилия)

« 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО

40.05.02 Правоохранительная деятельность

цифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Административная деятельность полиции»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск-2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 40.05.02 Правоохранительная деятельность и на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Административная деятельность полиции», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от «25» 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Административная деятельность полиции» на заседании кафедры физического воспитания «30» 08 2021 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токар \_\_\_\_\_ Токарева С.В.  
 Разработчики рабочей программы:  
 профессор \_\_\_\_\_ Хвастунов \_\_\_\_\_ Хвастунов А.А.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)  
 доцент \_\_\_\_\_ Красноруцкий \_\_\_\_\_ Красноруцкий С.В.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры административного и трудового права  
 «30» 08 2021 г. протокол № 1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Позднякова \_\_\_\_\_ Позднякова Е.В.  
 /Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Макаровская \_\_\_\_\_ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Административная деятельность полиции», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2022 г., протокол №12  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скоков \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Административная деятельность полиции», одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 «27» 02 2023 г. на заседании кафедры физического воспитания от 05.06.2023 г., протокол №11  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скоков \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Административная деятельность полиции», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_\_ «  » \_\_\_\_\_ 20   г. на заседании кафедры физического воспитания \_\_\_\_\_  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_



## 1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

### 1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
код компетенции	наименование компетенции		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	<b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. <b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие

	профессиональной деятельности	особенностей организма.	технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Знать:</b> оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>Уметь:</b> Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности <b>Уметь:</b> соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

## 2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность полиции». Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

## 3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36,1
в том числе:	
лекции	36
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	35,9
Контроль (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

## 4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

п/п	здел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы,



		<p>направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p>
2.	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.</p> <p>Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их</p>

		совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</p> <p>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, совершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p>
4.	Оздоровительные системы и спорт	Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке. Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.

Таблица 4.1.2 –Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура в общекультурной и подготовке студентов	6			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7
2.	Социально-биологические основы физической культуры	20			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7
3.	Влияние физической	6			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7

	культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности						
4.	Оздоровительные системы и спорт	2			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7

#### 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1-5 неделя	6
2.	Социально-биологические основы физической культуры	6-8 неделя	16
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	9-11 неделя	6
4.	Оздоровительные системы и спорт	12-14 неделя	3,9
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	15-18 неделя	4
Итого			35,9

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

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
  - путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
  - путем разработки:
    - вопросов к зачету.
- типографией университета:*
- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
  - удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.		

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («зачтено»)	Продвинутый уровень («зачтено»)	Высокий уровень («зачтено»)
1	2	3	4	5
УК-7/ начальный, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  Уметь:	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.  Уметь:	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности  Уметь:

Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («зачтено»)	Продвинутый уровень («зачтено»)	Высокий уровень («зачтено»)
1	2	3	4	5
	<p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности...</p>	<p>выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть(или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>



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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-15	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине
2.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-41	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-16	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине
4.	Оздоровительные системы и спорт	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-10	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
						представлены в УММ по дисциплине
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-10	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) - задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, представленный в электронной информационно-образовательной среде ЮЗГУ.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются разделы (темы) дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы.

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости:

*Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».*

Вопрос 1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.

Выберите один ответ:

- общесоциальные, общепедагогические, общеметодические, специфические
- специфические
- общеметодические
- общесоциальные и общепедагогические

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

*Задание в закрытой форме.*

**ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».**

*Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).*

**РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:**

- кросса;
- поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- вводной гимнастики

*Задание на установление правильной последовательности.*

**УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. дыхательные упражнения;                            | а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;    |
| 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости | б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4; |
| 3. подтягивание                                       | в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1; |
| 4. бег с переходом на ходьбу                          | г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.    |
| 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов      |                               |
| 6. прыжки   |                               |
| 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц        |                               |
| 8. бег в спокойном темпе.                             |                               |

*Задание на установление соответствия,*

**В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА** (укажите соответствие):

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. Трубчатые           | а) Кости черепа, таза, поясов конечностей |
| 2. Губчатые            | б) Кости конечностей                      |
| 3. Плоские             | в) Ребра, грудина, позвонки               |
| 4. Смешанные<br>и т.п. | г) Основание черепа                       |

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Типовые задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который осуществляется путем компьютерного тестирования.

**7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 Обально-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл	Максимальный балл
----------------	------------------	-------------------

	балл	примечание	балл	примечание
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Социально-биологические основы физической культуры	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Оздоровительные системы и спорт	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
СРС	12		24	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

Для промежуточной аттестации, проводимой в форме итогового компьютерного тестирования. Обучаемые должны правильно ответить не менее чем на 10 (из 20) поставленных вопросов.

## 8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 22.04.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 22.04.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.

## 8.2 Дополнительная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

2. Система самбо: [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст: электронный.

3. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.

4. Рукопашный бой: [Электронный ресурс] : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Библиогр.: с. 146-147. - ISBN 978-5-7681-1047-5. - Текст: электронный.

5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с. - Текст: электронный.

## 8.3 Перечень методических указаний

1. Борьба с допингом в профессиональном спорте: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с. - Текст: электронный.

2. Виды допинга в спорте: методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с. - Текст: электронный.

3. Генный допинг: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с. - Текст: электронный.

4. Допинг в Олимпийских играх: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с. - Текст: электронный.

5. Роль всемирного антидопингового кодекса: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 15 с. - Текст: электронный.

6. Рекреативная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 26 с. - Текст: электронный.

7. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура»: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.

8. Теория и методика избранного вида спорта: методические рекомендации: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 36 с. - Текст: электронный.

9. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.

10. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 15 с.- Текст: электронный.

#### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры.

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

[www.infosport.ru/press/fkvot](http://www.infosport.ru/press/fkvot) - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

[www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm](http://www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm) - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».

[www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru) - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основным видом работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекции. На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель на первом занятии объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебно-методической литературы, читать и конспектировать учебный материал по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Физическая культура и спорт» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**



Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)  
Видеолекции и тесты к ним.

## **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Плакаты (схемы) по материалам лекций.

## **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в тестовой форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации при проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата* при проведении промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

---

направление подготовки (специальность) 40.05.02  
*(шифр согласно ФГОС)*

Правоохранительная деятельность

*и наименование направления подготовки (специальности)*

форма обучения заочная  
*(очная, очно-заочная, заочная)*

## Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание 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;

У обучающихся формируются следующие компетенции:

**УК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма

**УК-7.2** Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

**УК-7.3** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## Разделы дисциплины

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности
4. Оздоровительные системы и спорт
5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и

		<p>методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования.</p> <p>Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.</p>
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p>
4	Оздоровительные системы и спорт	<p>Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>
5	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан юридического

факультета

*(наименование Ф-та полностью)*

С.В. Шевелева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО

40.05.02 Правоохранительная деятельность

*цифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Административная деятельность полиции»

*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения

заочная

*(очная, очло-заочная, заочная)*

Курск-2021



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению 40.05.02 Правоохранительная деятельность и на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Административная деятельность полиции», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от « 25 » 06 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Административная деятельность полиции» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева Токарева С.В.

Разработчики рабочей программы:  
профессор \_\_\_\_\_ Хвастунов Хвастунов А.А.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

доцент \_\_\_\_\_ Красноруцкий Красноруцкий С.В.  
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры административного и трудового права

« 30 » 08 20 21 г., протокол № 1  
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Позднякова Позднякова Е.В.

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Макаровская Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Административная деятельность полиции», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 « 28 » 02 20 22 г. на заседании кафедры физического воспитания от 29.06.2022, протокол № 12

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Административная деятельность полиции», одобренного Ученым советом университета, протокол № 3 « 07 » 10 20 22 г. на заседании кафедры физического воспитания от 05.06.2023, протокол № 11

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Административная деятельность полиции», одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания \_\_\_\_\_

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

### 1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями по формированию практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение знаний по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
код компетенции	наименование компетенции		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	<b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. <b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие

	<p>профессиональной деятельности</p>	<p>особенностей организма.</p>	<p>технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма  <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b>  технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p>
		<p>УК-7.2.  Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b> оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  <b>Уметь:</b> Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b>  способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
		<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности  <b>Уметь:</b> соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.  <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

## 2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули») основной профессиональной образовательной программы – программы специалитета 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Административная деятельность полиции». Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

## 3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	4,1
в том числе:	
лекции	4
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	не предусмотрены
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	63,9
Контроль (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

## 4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

п/п	здел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы,

		<p>направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p>
2.	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.</p> <p>Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их</p>

		совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.</p> <p>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического совершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, совершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.</p>
4.	Оздоровительные системы и спорт	Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек.
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке. Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.

Таблица 4.1.2 –Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура в общекультурной и подготовке студентов	6			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7
2.	Социально-биологические основы физической культуры	20			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7
3.	Влияние физической	6			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7

	культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности						
4.	Оздоровительные системы и спорт	2			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2			У-1-12, МУ- 1,2,3	Тестирование	УК-7

#### 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1-5 неделя	12,8
2.	Социально-биологические основы физической культуры	6-8 неделя	12,8
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	9-11 неделя	12,8
4.	Оздоровительные системы и спорт	12-14 неделя	12,8
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	15-18 неделя	12,8
Итого			63,9

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

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
  - путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
  - путем разработки:
    - вопросов к зачету.
- типографией университета:*
- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
  - удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**



### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п. 7.1)	Показатели оценивания компетенции (индикаторы достижения компетенций, закреплённых за дисциплиной)	Критерии и оценивания компетенций		
		Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7	УК-7.1	Знать:	Знать:	Знать:

<p>начальны й, основной, завершаю щий</p>	<p>Выбирает здоровьесберега ющие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологически х особенностей организма</p>	<p>- основные методы и средства физической культуры и спорта. Уметь: - правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологически х особенностей организма. Владеть: -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни.</p>	<p>- основные методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно- оздоровительные здоровьесберега ющие технологии. Уметь: - использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - использовать физкультурно- оздоровительные здоровьесберега ющие технологии с учетом физиологических особенностей. Владеть: -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни; - физкультурно- оздоровительным и здоровьесберега ющими технологиями.</p>	<p>- методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно- оздоровительные здоровьесберега ющие технологии; - физиологические особенности адаптивных реакций организма. Уметь: - эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма; - эффективно использовать физкультурно- оздоровительные здорьесберегающ ие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей. Владеть: - средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</p>
---	---	--	--	---

	<p>УК-7.2  Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать:  - базовые концепции здорового образа жизни.  Уметь:  -рационально планировать рабочее и свободное время.  Владеть:  -навыками планирования рабочего и свободного времени.</p>	<p>Знать:  - базовые концепции здорового образа жизни;  -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность.  Уметь:  -рационально планировать рабочее и свободное время;  - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки;  Владеть:  -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени;  - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>	<p>- физкультурно-оздоровительным и здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма;  Знать:  - базовые концепции здорового образа жизни;  -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность;  - влияние биоритмов человека на работоспособность.  Уметь:  -рационально планировать рабочее и свободное время;  - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности.  Владеть:  -навыками рационального планирования рабочего и свободного времени;  - навыками оптимального сочетания</p>
	<p>УК-7.3</p>			

	<p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни.</p> <p>Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож</p> <p>Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож.</p>	<p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; - пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Знать: - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; - государственную политику в области охраны здоровья населения.</p> <p>Уметь: - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; -соблюдать и пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: -навыками использования средств и методов физической культуры и</p>
--	--	--	--	--

				спорта для соблюдения зож; -навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	--	--	---

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-15	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине
2.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-41	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине
3.	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособно	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-16	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
	сти					представлены в УММ по дисциплине
4.	Оздоровительные системы и спорт	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-10	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.	УК-7	Лекция, СРС	БТЗ	В. 1-10	Согласно табл.7.2 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) - задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, представленный в электронной информационно-образовательной среде ЮЗГУ.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются разделы (темы) дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы.

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости:

*Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».*

Вопрос 1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.

Выберите один ответ:

- общесоциальные, общепедагогические, общеметодические, специфические
- специфические
- общеметодические
- общесоциальные и общепедагогические

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

*Задание в закрытой форме.*  
**ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».**

*Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).*  
**РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:**

- а) кросса;
- б) поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- в) вводной гимнастики

*Задание на установление правильной последовательности.*  
**УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. дыхательные упражнения;                            | а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;    |
| 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости | б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4; |
| 3. подтягивание                                       | в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1; |
| 4. бег с переходом на ходьбу                          | г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.    |
| 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов      |                               |
| 6. прыжки   |                               |
| 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц        |                               |
| 8. бег в спокойном темпе.                             |                               |

*Задание на установление соответствия,*  
**В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА (укажите соответствие):**

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. Трубчатые | а) Кости черепа, таза, поясов конечностей |
| 2. Губчатые  | б) Кости конечностей                      |
| 3. Плоские   | в) Ребра, грудина, позвонки               |
| 4. Смешанные | г) Основание черепа                       |
| и т.п.       |   |

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Типовые задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который осуществляется путем компьютерного тестирования.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 Обалльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Социально-биологические основы физической культуры	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень подготовленности
Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Оздоровительные системы и спорт	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2	Пороговый уровень подготовленности	4	Высокий уровень подготовленности
СРС	12		24	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

Для промежуточной аттестации, проводимой в форме итогового компьютерного тестирования. Обучаемые должны правильно ответить не менее чем на 10 (из 20) поставленных вопросов.

## 8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.



2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 22.04.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 22.04.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.

## 8.2 Дополнительная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

2. Система самбо: [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст: электронный.

3. История рукопашного боя: учебное пособие / Юго-Западный гос. ун-т; МИНОБРНАУКИ России, Юго-Западный государственный университет. - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2011. - 80 с. - Текст: электронный.

4. Рукопашный бой: [Электронный ресурс] : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (38 243 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Библиогр.: с. 146-147. - ISBN 978-5-7681-1047-5. - Текст: электронный.

5. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с. - Текст: электронный.

## 8.3 Перечень методических указаний

1. Борьба с допингом в профессиональном спорте: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с. - Текст: электронный.

2. Виды допинга в спорте: методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с. - Текст: электронный.

3. Генный допинг: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с. - Текст: электронный.

4. Допинг в Олимпийских играх: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с. - Текст: электронный.

5. Роль всемирного антидопингового кодекса: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 15 с. - Текст: электронный.

6. Рекреативная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 26 с. - Текст: электронный.

7. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура»: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.

8. Теория и методика избранного вида спорта: методические рекомендации: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 36 с. - Текст: электронный.

9. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2016. - 20 с. - Текст: электронный.

10. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте: методические указания: методические рекомендации / сост.: Е. В. Скриплева, Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2017. - 15 с.- Текст: электронный.

#### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:  
Теория и практика физической культуры.

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

[www.infosport.ru/press/fkvot](http://www.infosport.ru/press/fkvot) - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

[www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm](http://www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm) - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».

[www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru) - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основным видом работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекции. На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель на первом занятии объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебно-методической литературы, читать и конспектировать учебный материал по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за

консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Физическая культура и спорт» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice  
операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)  
Видеолекции и тесты к ним.

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Плакаты (схемы) по материалам лекций.

### **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в тестовой форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации при проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата* при проведении промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			