Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шевелева Светлана Викторовна
Должность: декан ЮФ
Дата подписания: 17.08.2026 23:23:25
Уникальный программный ключ:
d30abf10bb7ea878d015899f1b8bb1c005d56b367761d643e1a290efcf5aa14b

# 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 подготовкестудентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояниефизической 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.<br>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.<br>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.<br>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.<br>Выносливость и методика её развития. Видывыносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и |

| | | |
|---|---|---|
| | | методики развития гибкости.<br>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизнина обеспечение здоровья и работоспособности | 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 динамикиработоспособности 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 иукрепления здоровья. |
| 4 | Оздоровительные системы и спорт | 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. |
| 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 (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан юридического факультета
*(наименование ф-та полностью)*
_____ С.В. Шевелева
*(подпись, инициалы, фамилия)*
«03» 07 2021 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность
*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе»
*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) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе», 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) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1 .
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

и. о. зав. кафедрой _____ Токарева С.В.
Разработчики рабочей программы:
профессор _____ Хвастунов А.А.
*(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)*

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

Согласовано: на заседании кафедры уголовного права « 03 » 07 2021, протокол № 15 .
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой _____ Байбарин А.А.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.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) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе» на заседании кафедры физического воспитания « 29 » 06 2022 г., протокол № 12 . одобренного Ученым советом университета
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)* протокол № 7 от 28.02.2022 г.

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе» на заседании кафедры физического воспитания « 05 » 06 2023 г., протокол № 11 . одобренного Ученым советом университета
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)* протокол № 9 от 27.02.2023 г.

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе» на заседании кафедры физического воспитания « 03 » 07 2024 г., протокол № 12 . одобренного Ученым советом университета
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)* протокол № 9 от 27.03.2024 г.

Зав. кафедрой _____

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, специализация) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе», одобренного Ученным советом университета, протокол № 9 «31» 03 2025 г., на заседании кафедры физического воспитания «18» 06 2025 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой _____

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, специализация) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе», одобренного Ученным советом университета, протокол № 8 «24» 02 2026 г., на заседании кафедры физического воспитания «30» 06 2026 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой _____ Пономарева С.В.

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, специализация) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе», одобренного Ученным советом университета, протокол № ____ «___» _____ 20__ г., на заседании кафедры физического воспитания «___» _____ 20___г., протокол №___.

Зав. кафедрой _____

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, специализация) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе», одобренного Ученным советом университета, протокол № ____ «___» _____ 20__ г., на заседании кафедры физического воспитания «___» _____ 20___г., протокол №___.

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 основной 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 | ***Знать:*** здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ***Уметь:*** выбирать здоровьесберегающие |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | профессиональной деятельности | особенностей организма. | технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):***<br>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 | ***Знать:*** оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>***Уметь:*** Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):***<br>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. | ***Знать:*** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br>***Уметь:*** соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br>***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** 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 баклавриата 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе». 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.<br>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.<br>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.<br>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.<br>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.<br>Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.<br>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.<br>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.<br>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.<br>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.<br>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.<br>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.<br>Координационные способности и пути их |

| | | |
|---|---|---|
| | | совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 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.<br>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни.<br>Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. |
| 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 профессиограммы 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 работоспособно-сти | | | | | | |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт | 2 | | | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |
| 5. | Совершенство-вание профес-сионально 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 низ целеустремлённости, 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;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы<br>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<br>Уметь: | Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br>Уметь: | Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br>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 |
| | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности... | выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br><br>Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br><br>Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>Владеть(или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма |

**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 профес-сионально 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:

a. общесоциальные, общепедагогические, общеметодические, специфические

b. специфические

c. общеметодические

d. общесоциальные и общепедагогические

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

*Задание в закрытой форме.*

**ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».**

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

**РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕСЯ 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;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
3. подтягивание
4. бег с переходом на ходьбу
5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов
6. прыжки
7. поочередное напряжение с расслаблением мышц
8. бег в спокойном темпе.

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4;
в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;
г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.

*Задание на установление соответствия,*

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

1. Трубчатые
2. Губчатые
3. Плоские
4. Смешанные и т.п.

а) Кости черепа, таза, поясов конечностей
б) Кости конечностей
в) Ребра, грудина, позвонки
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 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. Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие: [16+] / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр.: с. 99-101. – ISBN 978-5-7638-4689-8. – Текст: электронный.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

3. Марандыкина, О. В. Методика преподавания футбола в рамках элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки: [16+] / О. В. Марандыкина, Е. В. Никонов; Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ). – Москва: Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ), 2023. – 112 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=710691 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00120-430-5. – Текст: электронный.

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

**8.3 Перечень методических указаний**

1. Физическая культура и спорт: методические рекомендации / сост.: А.А. Хвастунов, С.В. Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 17 с. - Текст: электронный.

2. Первая / доврачебная помощь: методические рекомендации / сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с. - Текст: электронный.

3. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 18 с. - Текст: электронный.

4. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 22 с. - Текст: электронный.

5. Практические занятия физической культурой в вузе: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 16 с. - Текст: электронный.

6. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / сост.: О.М. Цуканова, Г.Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 19 с. - Текст: электронный.

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

8. 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.

### 8.4 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 - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

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 - 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 немыслима 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)**

Libreofficeоперационная 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 | замененных | аннулированных | новых | | | |
| | | | | | | | |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан юридического факультета
*(наименование ~~ф-та~~ полностью)*
_____ С.В. Шевелева
*(подпись, инициалы, фамилия)*
«03» 07 2021 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность

*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе»
*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения заочная
*(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) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе», 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) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе» на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021 г., протокол № 1 .
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

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

Согласовано: на заседании кафедры уголовного права « 03 » 07 2021, протокол № 15 .
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*
Зав. кафедрой _____ Байбарин А.А.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.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) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе» на заседании кафедры физического воспитания « 29 » 06 2022г., протокол № 12 . одобренного Ученым советом университета протокол № 7 от 28.02.2022г.
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе» на заседании кафедры физического воспитания « 05 » 06 2023г., протокол № 11 . одобренного Ученым советом университета протокол № 9 от 27.02.2023г.
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правоохранительная деятельность направленность (профиль) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе» на заседании кафедры физического воспитания « 03 » 07 2024г., протокол № 12 . одобренного Ученым советом университета протокол № 9 от 27.03.2024г.
*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой _____

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, специализация) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе», одобренного Ученным советом университета, протокол № 9 «31» 03 2025 г., на заседании кафедры физического воспитания «18» 06 2025 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой _____

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, специализация) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе», одобренного Ученным советом университета, протокол № 8 «24» 02 2026 г., на заседании кафедры физического воспитания «30» 06 2026 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой _____ Токарева С.В.

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, специализация) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе», одобренного Ученным советом университета, протокол № ____ «___» _____ 20__ г., на заседании кафедры физического воспитания «___» _____ 20___г., протокол №___.

Зав. кафедрой _____

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, специализация) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе», одобренного Ученным советом университета, протокол № ____ «___» _____ 20__ г., на заседании кафедры физического воспитания «___» _____ 20___г., протокол №___.

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 основной 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 | ***Знать:*** здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ***Уметь:*** выбирать здоровьесберегающие |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | профессиональной деятельности | особенностей организма. | технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):***<br>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 | ***Знать:*** оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>***Уметь:*** Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):***<br>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. | ***Знать:*** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br>***Уметь:*** соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br>***Владеть (****или* ***Иметь опыт деятельности):*** 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 специалитета 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Обеспечение безопасности в уголовно-исполнительной системе». 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.<br>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.<br>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.<br>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.<br>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.<br>Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.<br>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.<br>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.<br>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.<br>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.<br>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.<br>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.<br>Координационные способности и пути их |

| | | |
|---|---|---|
| | | совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 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.<br>Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни.<br>Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. |
| 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 профессиограммы 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 работоспособно-сти | | | | | | |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт | 2 | | | У-1-12, МУ- 1,2,3 | Тестирование | УК-7 |
| 5. | Совершенство-вание профес-сионально 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 низ целеустремлённости, 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. | |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| начальный, основной, завершающий | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма | - основные методы и средства физической культуры и спорта.<br>Уметь:<br>- правильно подбирать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма.<br>Владеть:<br>-основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни. | - основные методы и средства физической культуры и спорта;<br>- основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.<br>Уметь:<br>- использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма;<br>- использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей.<br>Владеть:<br>-основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни;<br>- физкультурно-оздоровительными здоровьесберегающими технологиями. | - методы и средства физической культуры и спорта;<br>- основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии;<br>- физиологические особенности адаптивных реакций организма.<br>Уметь:<br>- эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических особенностей организма;<br>- эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здорьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей.<br>Владеть:<br>- средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; |

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 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:

a. общесоциальные, общепедагогические, общеметодические, специфические

b. специфические

c. общеметодические

d. общесоциальные и общепедагогические

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

*Задание в закрытой форме.*

**ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».**

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

**РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕСЯ 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;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
3. подтягивание
4. бег с переходом на ходьбу
5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов
6. прыжки
7. поочередное напряжение с расслаблением мышц
8. бег в спокойном темпе.

а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;

б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4;

в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;

г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.

*Задание на установление соответствия,*

**В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУКЦИИ 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. Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие: [16+] / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр.: с. 99-101. – ISBN 978-5-7638-4689-8. – Текст: электронный.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 19.02.2021). – Режим доступа: по подписке. — Текст: электронный.

3. Марандыкина, О. В. Методика преподавания футбола в рамках элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки: [16+] / О. В. Марандыкина, Е. В. Никонов; Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ). – Москва: Московский государственный лингвистический университет (МГЛУ), 2023. – 112 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=710691 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00120-430-5. – Текст: электронный.

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769 (дата обращения: 20.11.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

**8.3 Перечень методических указаний**

1. Физическая культура и спорт: методические рекомендации / сост.: А.А. Хвастунов, С.В. Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 17 с. - Текст: электронный.

2. Первая / доврачебная помощь: методические рекомендации / сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с. - Текст: электронный.

3. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 18 с. - Текст: электронный.

4. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура: методические рекомендации / сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2021. - 22 с. - Текст: электронный.

5. Практические занятия физической культурой в вузе: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 16 с. - Текст: электронный.

6. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / сост.: О.М. Цуканова, Г.Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2024. - 19 с. - Текст: электронный.

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

8. 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.

### 8.4 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 - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

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 - 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 немыслима 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)**

Libreofficeоперационная 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 | замененных | аннулированных | новых | | | |
| | | | | | | | |