

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шевелева Светлана Викторовна

Должность: декан ЮФ

Дата подписания: 10.10.2024 12:48:12

Уникальный идентификатор документа: d30abf10bb7ea878d015899f1b8bb1c005d56b367761d643e1a290efcf5aa14b

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

### **«Физическая культура и спорт»**

#### **ОПОИ ВО 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»**

##### **направленность (специализация) «Международно-правовая»**

**Цель преподавания 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.

#### **Задачи изучения дисциплины заключаются в формировании:**

- 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.

#### **Индикаторы компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии 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.

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

**Разделы дисциплины:** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние физической культуры, здорового образа и

стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. Оздоровительные системы и спорт. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

юридического факультета

*(наименование ф-та, полностью)*

Шевелева С.В.

*(подпись, фамилия, инициалы)*

«25» 05 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности,

*(цифр и наименование направления подготовки)*

направленность (специализация) «Международно-правовая»

*(наименование направленности (специализации))*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

*ОПОП ВО с присвоением двух квалификаций одного уровня высшего образования*

Курск-2024

Рабочая программа дисциплины составлена:

- в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности базовой специальности, утвержденного приказом Минобрнауки России от 31.08.2020 г. № 1138;
- с учетом ФГОС ВО – специалитет по специальности 38.05.02 Таможенное дело сопрягаемой специальности, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.11.2020 г. №1453;
- на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от 27.03.2024).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая» с присвоением двух квалификаций одного уровня высшего образования на совместном заседании выпускающих кафедр теории и истории государства и права и таможенного дела и мировой экономики (протокол №9 от 25.05.2024 г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент  Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент  Н.Е. Деркач

Разработчик программы к.п.н., профессор  А.А. Хвастунов

Согласовано:

Директор научной библиотеки  В.Г. Макаровская

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета протокол №\_\_ «\_\_»\_\_20 г., на совместном заседании выпускающих кафедр: теории и истории государства и права, таможенного дела и мировой экономики (протокол №\_\_ от \_\_.\_\_.\_\_\_\_г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент \_\_\_\_\_ Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент \_\_\_\_\_ Н.Е. Деркач

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета протокол №\_\_ «\_\_»\_\_20\_\_г., на совместном заседании выпускающих кафедр: теории и истории государства и права, таможенного дела и мировой экономики (протокол №\_\_ от \_\_.\_\_.\_\_\_\_г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент \_\_\_\_\_ Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент \_\_\_\_\_ Н.Е. Деркач

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета протокол №\_\_ «\_\_»\_\_20\_\_г., на совместном заседании выпускающих кафедр: теории и истории государства и права, таможенного дела и мировой экономики (протокол №\_\_ от \_\_.\_\_.\_\_\_\_г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент \_\_\_\_\_ Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент \_\_\_\_\_ Н.Е. Деркач

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета протокол №\_\_ «\_\_»\_\_20\_\_г., на совместном заседании выпускающих кафедр: теории и истории государства и права, таможенного дела и мировой экономики (протокол №\_\_ от \_\_.\_\_.\_\_\_\_г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент \_\_\_\_\_ Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент \_\_\_\_\_ Н.Е. Деркач

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация «Международно-правовая», одобренного Ученым советом университета протокол №\_\_ «\_\_»\_\_20\_\_г., на совместном заседании выпускающих кафедр: теории и истории государства и права, таможенного дела и мировой экономики (протокол №\_\_ от \_\_.\_\_.\_\_\_\_г.).

Зав. кафедрой ТИГиП к.и.н., доцент \_\_\_\_\_ Н.С. Петрищева

Зав. кафедрой ТДиМЭ к.э.н., доцент \_\_\_\_\_ Н.Е. Деркач

## 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 особенностей организма.	<b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

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

			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 – 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности направленность (профиль) «Международно-правовая» с присвоением двух квалификаций одного уровня высшего образования.

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	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3



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

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

Таблица 4.1.2 –Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

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

4.	Оздоровительные системы и спорт	2			У-1-12, МУ-1,2,3	Тестирование	УК-7
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2			У-1-12, МУ-1,2,3	Тестирование	УК-7

#### 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

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

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

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры физического воспитания 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:

- методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;
- 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 ОПОП ВО с присвоением двух квалификаций одного уровня высшего образования и компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся.

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

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.
- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.
- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

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

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

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

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

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

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

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап	Показатели оценивания компетенции и (индикаторы достижения компетенции, закреплённых за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций			
		Недостаточный уровень («неудовл.»)	Пороговый уровень («удовл.»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5	6
УК-7 начальной, основной, завершающий	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> - основные методы и средства физической культуры и спорта.	<b>Знать:</b> - основные методы и средства физической культуры и спорта.	<b>Знать:</b> - основные методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.	<b>Знать:</b> - методы и средства физической культуры и спорта; - основные физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии; - физиологические особенности адаптивных реакций организма.
		<b>Уметь:</b> - правильно подбирать средства и методы физической	<b>Уметь:</b> - правильно подбирать средства и методы физической культуры и	<b>Уметь:</b> - использовать средства и методы физической культуры и спорта в зависимости от физиологических	<b>Уметь:</b> - эффективно использовать средства и методы физической культуры и спорта

	культуры и спорта	спорта в зависимости от физиологических особенностей организма.	особенностей организма; - использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей.	в зависимости от физиологических особенностей организма; - эффективно использовать физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей.
	<b>Владеть:</b> - основными средствами и методами физической культуры и спорта	<b>Владеть:</b> - основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни.	<b>Владеть:</b> -основными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни; - физкультурно-оздоровительными здоровьесберегающими технологиями.	<b>Владеть:</b> - средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - физкультурно-оздоровительным и здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма;
УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Знать:</b> - базовые концепции здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> - базовые концепции здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность.	<b>Знать:</b> - базовые концепции здорового образа жизни; -эффективность влияния средств и методов физической культуры и спорта на умственную деятельность; - влияние биоритмов человека на работоспособность

		<b>Уметь:</b> - рационально планировать свободное время	<b>Уметь:</b> - рационально планировать рабочее и свободное время	<b>Уметь:</b> - рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки;	<b>Уметь:</b> - рационально планировать рабочее и свободное время; - эффективно сочетать физическую и умственную нагрузки для повышения работоспособности
		<b>Владеть:</b> - навыками планирования	<b>Владеть:</b> - навыками планирования рабочего и свободного времени.	<b>Владеть:</b> - навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	<b>Владеть:</b> - навыками рационального планирования рабочего и свободного времени; - навыками 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	<b>Знать:</b> - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни.	<b>Знать:</b> - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни.	<b>Знать:</b> - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях.	<b>Знать:</b> - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях.	<b>Знать:</b> - влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни; - базовые концепции соблюдения зож в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; - государственную политику в области охраны здоровья населения.
	<b>Уметь:</b> - применять методы физической культуры и спорта	<b>Уметь:</b> - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож	<b>Уметь:</b> - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; - пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях.	<b>Уметь:</b> - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; - пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях.	<b>Уметь:</b> - применять средства и методы физической культуры и спорта для соблюдения зож; - соблюдать и пропагандировать нормы зож в различных жизненных ситуациях и в

					профессиональной деятельности.
		<b>Владеть:</b> - навыками использования средств физической культуры и спорта	<b>Владеть:</b> - навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож	<b>Владеть:</b> - навыками использования средств и методов физической культуры и спорта для соблюдения зож; - навыками пропаганды норм зож в различных жизненных ситуациях.	<b>Владеть:</b> - 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



№ 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
						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 представлены

№ 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
						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 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».**

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

**РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:**

- a) кросса;

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

*Задание на установление правильной последовательности.*

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

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

*Задание на установление соответствия,*

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

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

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

Типовые задания для промежуточной аттестации.

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

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

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

- положение П 02.016–2018 О балльно-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 / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев, О. Н. Московченко, Д. А. Шубин. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения 25.09.2024) . - Режим доступа : по подписке. - Текст : электронный.

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие/ А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 25.09.2024).– Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.

3. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116> (дата обращения: 25.09.2024).– Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.

## 8.2 Дополнительная учебная литература

4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 25.09.2024). – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.

5. Зацепин, Виктор Иванович. Система самбо : учебно-практическое пособие / В. И. Зацепин ; Юго-Западный государственный университет. - Курск : ЮЗГУ, 2010. - 116 с. - Текст : электронный.

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

7. Рукопашный бой: учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147, [1] с. - Текст: электронный.

8. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова - Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с. – Текст: электронный.

## 8.3 Перечень методических указаний

1. Основы физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010. - 156 с. – Текст : электронный.

2. Физическая культура и спорт : методические рекомендации по изучению дисциплины студентами всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: А. А. Хвастунов, С. В. Красноручский. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 17 с. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

3. Первая / доврачебная помощь : (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, Д. В. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2018. - 28 с. - Текст : электронный.

4. Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 25 с. – Текст : электронный.

5. Развитие силы и выносливости у студентов с низким уровнем физической подготовленности : методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. – Курс : ЮЗГУ, 2015. - 41 с. – Текст : электронный.

## 8.4 Другие учебно-методические материалы

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

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

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

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

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

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основным видом работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекции.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия и положения каждой новой темы; важные положения аргументируются и иллюстрируются примерами из практики; объясняется практическая значимость изучаемой темы; делаются выводы; даются рекомендации для самостоятельной работы по данной теме. На лекциях необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов. В ходе лекции студент должен конспектировать учебный материал. Конспектирование лекций – сложный вид работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это лично студентом в режиме реального времени в течение лекции. Не следует стремиться записать лекцию дословно. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем кратко записать ее. Желательно заранее оставлять в тетради пробелы, куда позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно внести дополнительные записи. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, который преподаватель дает в начале лекционного занятия. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале.

Необходимым является глубокое освоение содержания лекции и свободное владение им, в том числе использованной в ней терминологией. Работу с конспектом лекции целесообразно проводить непосредственно после ее прослушивания, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях. Работа с конспектом лекции предполагает перечитывание конспекта, внесение в него, по необходимости, уточнений, дополнений, разъяснений и изменений. Некоторые вопросы выносятся за рамки лекций. Изучение вопросов, выносимых за рамки лекционных занятий, предполагает самостоятельное изучение студентами дополнительной литературы, указанной в п.8.2.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебника, читать и конспектировать литературу 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. Обязательным элементом самостоятельной работы по дисциплине является самоконтроль. Одной из важных задач обучения студентов способам и приемам самообразования является формирование у них умения самостоятельно контролировать и адекватно оценивать результаты своей учебной деятельности и на этой основе управлять процессом овладения знаниями. Овладение умениями самоконтроля приучает студентов к планированию учебного труда, способствует углублению их внимания, памяти и выступает как важный фактор развития познавательных способностей. Самоконтроль включает:

- оперативный анализ глубины и прочности собственных знаний и умений;
- критическую оценку результатов своей познавательной деятельности.

Самоконтроль учит ценить свое время, позволяет вовремя заметить и исправить свои ошибки. Формы самоконтроля могут быть следующими:

- устный пересказ текста лекции и сравнение его с содержанием конспекта лекции;
- составление плана, тезисов, формулировок ключевых положений текста по памяти;
- пересказ с опорой на иллюстрации, чертежи, схемы, таблицы, опорные положения.

Самоконтроль учебной деятельности позволяет студенту оценивать эффективность и рациональность применяемых методов и форм умственного труда, находить допускаемые недочеты и на этой основе проводить необходимую коррекцию своей познавательной деятельности.

При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине необходимо повторить основные теоретические положения каждой изученной темы и основные термины, самостоятельно решить несколько типовых компетентностно-ориентированных задач.

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

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

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

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

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

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

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной 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, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств

(диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. 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, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и 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
	измененных	замененных	аннулированных	новых			