

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мазур Олег Анатольевич  
Должность: ректор  
Дата подписания: 19.05.2026 19:29:21  
Уникальный программный ключ:  
fb31ad7e55bc1fed164f518fdeb3bc16f02dab3d

**Некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования  
"Невинномысский институт экономики, управления и права"**

**(НЧОУ ВО "НИЭУП")**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ И.П. Мистюкова  
25 марта 2026 г.

**Физическая культура и спорт**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Кафедра психологии и гуманитарных дисциплин**

Учебный план ЮД-25011 40.03.01-оfo-2025.plx  
40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы бакалавриата:  
Правоприменительная и экспертно-консультационная деятельность

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **72** Виды контроля в семестрах:  
в том числе: зачеты с оценкой 1  
аудиторные занятия **36,2**  
самостоятельная работа **35,8**  
контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР)

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>)            | 1 (1.1) |      | Итого |      |
|--|---------|------|-------|------|
|  | уп      | рп   | уп    | рп   |
| Неделя   | 18      |      |       |      |
| Вид занятий  | уп      | рп   | уп    | рп   |
| Лекции   | 18      | 18   | 18    | 18   |
| Практические   | 18      | 18   | 18    | 18   |
| Контактная работа<br>при промежуточной<br>аттестации | 0,2     | 0,2  | 0,2   | 0,2  |
| В том числе инт.                                     | 2       | 2    | 2     | 2    |
| Итого ауд.   | 36,2    | 36,2 | 36,2  | 36,2 |
| Контактная работа                                    | 36,2    | 36,2 | 36,2  | 36,2 |
| Сам. работа  | 35,8    | 35,8 | 35,8  | 35,8 |
| Итого  | 72      | 72   | 72    | 72   |

Программу составил(и):

*Ст.преподаватель, Купчин А.А.* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы бакалавриата: Правоприменительная и экспертно-консультационная деятельность

утвержденного учёным советом вуза от 25.03.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра психологии и гуманитарных дисциплин**

Протокол от 24.03.2026 г. № 8

Зав. кафедрой Попов Михаил Васильевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании МК, протокол № 3 от 25 марта 2026 г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ И.П. Мистюкова

25 марта 2026 г.

| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |   |
|---|---|
| 1.1   | Воспитательная цель - создать условия для воспитания положительного интереса к изучаемой дисциплине «Физическая культура и спорт».  |
| 1.2   | Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся комплекса знаний, умений, владений физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |
| 1.3   | Задачи:   |
| 1.4   | - воспитать у обучающихся осознание социальной значимости физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни;  |
| 1.5   | - привить способность обучающимся использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.  |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |   |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП:   | Б1.О  |
| <b>2.1</b>  | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1   | Русский язык и культура речи  |
| 2.1.2   | Общая физическая подготовка   |
| 2.1.3   | Основы российской государственности   |
| <b>2.2</b>  | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1   | Социология  |
| 2.2.2   | Философия   |
| 2.2.3   | История России  |

| <b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ</b>  |  |
|---|--|
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>   |  |
| <b>УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной со-циальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</b>                              |  |
| Неполные знания научно – практических основ физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний   |  |
| Сформированные знания научно – практических основ физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний имеют незначительные пробелы  |  |
| Полностью сформированные знания научно – практических основ физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний   |  |
| Умения целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний сформированы частично                            |  |
| Умения целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний сформированы, но имеют незначительные недостатки |  |
| Умения целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний сформированы полностью                           |  |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности сформированы частично  |  |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности сформированы, но имеют незначительные недостатки   |  |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности сформированы полностью   |  |
| <b>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</b>                  |  |
| Неполные знания научно-практических основ оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний  |  |
| Сформированные знания научно-практических основ оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний имеют незначительные пробелы             |  |
| Полностью сформированные знания научно-практических основ оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний                                |  |
| Умения целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний          |  |

|   |
|---|
| сформированы частично   |
| Умения целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний сформированы, но имеют несущественные недостатки   |
| Умения целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний сформированы полностью   |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умения их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний сформированы частично   |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умения их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний сформированы, но имеют несущественные недостатки  |
| Навыки организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умения их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний сформированы полностью  |
| <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно – практические основы физической культуры и спорта для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- научно-практические основы оздоровительных систем физического воспитания и их влияние на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целенаправленно использовать знания в области оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;</li> <li>- целенаправленно использовать доступные виды спорта, рекреационные формы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <li>- навыками организации и методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; основными методами и приемами двигательно-коррекционной и оздоровительной направленности, умеет их самостоятельно использовать в режиме труда и отдыха для профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul> |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции   | Литература и эл. ресурсы                          | Инте ракт. | Примечание   |
|-------------|---|----------------|-------|---------------|---|------------|--------------|
|             | <b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Медико-биологические основы физической культуры</b>  |                |       |               |   |            |              |
| 1.1         | Тема 1.1 Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса. /Лек/ | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |            | Приложение 1 |
| 1.2         | Тема 1.1 Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса. /Пр/  | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 1          | Приложение 2 |
| 1.3         | Тема 1.1 Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса. /Ср/  | 1              | 3     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |            | Приложение 2 |

|     |  |   |   |               |   |   |              |
|-----|--|---|---|---------------|---|---|--------------|
| 1.4 | Тема 1.2 Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов. Общая и специальная подготовка скоростных качеств. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 1 |
| 1.5 | Тема 1.2 Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов. Общая и специальная подготовка скоростных качеств. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты. /Пр/  | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 1 | Приложение 2 |
| 1.6 | Тема 1.2 Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов. Общая и специальная подготовка скоростных качеств. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты. /Ср/  | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
|     | <b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни</b><br><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>  |   |   |               |   |   |              |
| 2.1 | Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития студентов. /Лек/  | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 1 |
| 2.2 | Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития студентов. /Пр/   | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |
| 2.3 | Тема 2.1 Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физиологические основы двигательной активности человека. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели, задачи. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития студентов. /Ср/   | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |   | Приложение 2 |

|     |  |   |   |               |   |  |              |
|-----|--|---|---|---------------|---|--|--------------|
| 2.4 | Тема 2.2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей.<br>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>/Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 1 |
| 2.5 | Тема 2.2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей.<br>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>/Пр/  | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 2.6 | Тема 2.2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей.<br>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>/Ср/  | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
|     | <b>Раздел 3. Методы самодиагностики физического развития</b><br><b>Контроль и самоконтроль физической подготовки обучающегося</b>  |   |   |               |   |  |              |
| 3.1 | Тема 3.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике /Лек/                                     | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 1 |
| 3.2 | Тема 3.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике /Пр/                                      | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 3.3 | Тема 3.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике /Ср/                                      | 1 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 3.4 | Тема 3.2 Педагогический контроль, его содержание. Баскетбол и стритбол - правила игры /Лек/  | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 1 |
| 3.5 | Тема 3.2 Педагогический контроль, его содержание. Баскетбол и стритбол - правила игры /Пр/   | 1 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 3.6 | Тема 3.2 Педагогический контроль, его содержание. Баскетбол и стритбол - правила игры /Ср/   | 1 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |

|     |   |   |   |               |   |  |              |
|-----|---|---|---|---------------|---|--|--------------|
| 3.7 | Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 1 |
| 3.8 | Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. /Пр/  | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 3.9 | Тема 3.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. /Ср/  | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
|     | <b>Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.<br/>Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</b>  |   |   |               |   |  |              |
| 4.1 | Тема 4.1 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Волейбол. Пляжный волейбол - правила игры /Лек/   | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 1 |
| 4.2 | Тема 4.1 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Волейбол. Пляжный волейбол - правила игры /Пр/  | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.3 | Тема 4.1 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Волейбол. Пляжный волейбол - правила игры /Ср/  | 1 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.4 | Тема 4.2 Личная и социальная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. /Лек/   | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 1 |

|     |  |   |     |               |   |  |              |
|-----|--|---|-----|---------------|---|--|--------------|
| 4.5 | Тема 4.2 Личная и социальная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. /Пр/ | 1 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.6 | Тема 4.2 Личная и социальная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. /Ср/ | 1 | 3   | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  | Приложение 2 |
| 4.7 | Контактная работа при проведении промежуточной аттестации /КатгЗ/  | 1 | 0,2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  |              |
| 4.8 | Подготовка к испытаниям промежуточной аттестация /ЗаО/   | 1 | 8,8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 |  |              |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету:

1. Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2. Общая физическая подготовка
3. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
4. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места.
5. Силовая выносливость – способы укрепления мышц рук и брюшного пресса.
6. Врачебный и констатирующий контроль для определения уровня физического развития и физической подготовленности студентов (бег 30 м, прыжок в высоту с места, отжимание, гибкость).
7. Циклические упражнения аэробного характера, их оздоровительное и общеукрепляющее действие. Ходьба – как средство развития быстроты.
8. Физиологические основы двигательной активности человека.
9. Спортивные игры как одно из средств гармонического развития студентов.
10. Воспитание и контроль ловкости и координационных способностей.
11. Легкая атлетика. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике.
12. Волейбол.
13. Общая и специальная подготовка в легкой атлетике
14. Общая физическая подготовка как необходимое условие спортивной специализации
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Влияние окружающей среды на здоровье
17. Контроль и самоконтроль студентов, занимающихся физической культурой и спортом
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
19. Баскетбол и стритбол - правила игры
20. Пляжный волейбол - правила игры
21. Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
22. Влияние технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
23. Психофизическая подготовка будущего специалиста.
24. Уровень интенсивности и индивидуальной производительности.
25. Обеспечение психофизической надёжности.
26. Соотношение профессионально-прикладной физической и общей физической подготовки, зависимость соотношения от профессии.
27. Нормы контроля профессионально-прикладной физической подготовки.
28. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
29. Формы труда. Характер труда. Режим труда и отдыха.
30. Динамика работоспособности. Индивидуальные особенности будущих специалистов.
31. Географо - климатические условия региона работы и проживания.
32. Возрастные изменения реакций организма человека на психофизические нагрузки.
33. Основы, цели и задачи производственной физической культуры.
34. Формы, методы и средства производственной физической культуры.
35. Производственная гимнастика. Формы производственной гимнастики.
36. Построение комплексов производственной гимнастики. Вводная гимнастика.

|   |
|---|
| 37. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Микропауза. Попутная тренировка.                  |
| 38. Утренняя гигиеническая гимнастика.  |
| 39. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.  |
| 40. Оздоровительно-восстановительные физические упражнения.                                       |
| 41. Основная задача физических упражнений профилактической направленности.                        |
| 42. Основные неблагоприятные факторы, характерные для умственного труда.                          |
| 43. Тренировка сосудов головного мозга.   |
| 44. Занятия энергоемкими видами физических упражнений с большой амплитудой движений.              |
| 45. Занятия в кабинетах, комнатах здоровья с использованием тренажерной техники.                  |
| 46. Психопрофилактика нервных напряжений самостоятельно или в комнатах психологической разгрузки. |
| 47. Двигательная разрядка психо-эмоциональных напряжений силовыми упражнениями.                   |
| <b>5.2. Темы письменных работ</b>   |
| Не предусмотрено РУП.   |
| <b>5.3. Фонд оценочных средств</b>  |
| Оценочные материалы по дисциплине представлены в Приложении 2.                                    |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>  |
| Перечень видов оценочных средств представлен в Приложении 2.                                      |

| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b>   |  |  |   |
| <b>6.1.1. Основная литература</b>  |  |  |   |
|  | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год   |
| Л1.1   | Даниярова, Н. Н.   | Методики обследования физического развития и функциональной подготовленности в физической культуре и спорте: учебное пособие   | Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024  |
| Л1.2   | Каткова, А. М.,<br>Храмцова, А. И.   | Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие   | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2024                                 |
| Л1.3   | Семизоров, Е. А.,<br>Утусиков, С. А.,<br>Бабина, А. А.   | Особенности обучения спортивной игры футбол в рамках реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту: учебное пособие  | Тюмень: Государственный аграрный университет Северного Зауралья, 2025                               |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>  |  |  |   |
|  | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год   |
| Л2.1   | Бабушкин, Г. Д.,<br>Яковлев, Б. П.   | Психологическое обеспечение спортивной деятельности: учебное пособие   | Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024  |
| Л2.2   | Сидоров, Д. Г.   | Соблюдение техники безопасности по дисциплине «Физическая культура и спорт» во время сдачи студентами контрольных испытаний комплекса ГТО: учебно-методическое пособие по дисциплине «физическая культура и спорт» | Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2024 |
| Л2.3   | Жарский, Р. В.,<br>Кучеров, Е. В.  | Физическая культура. Организация и проведение спортивных мероприятий: методические указания  | Москва: Издательский Дом МИСиС, 2024  |
| <b>6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы</b>  |  |  |   |
| Э1   | Федеральный портал «Российское образование»  |  |   |
| Э2   | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)   |  |   |
| Э3   | Энциклопедия практической психологии «Психологос»  |  |   |
| Э4   | «Научная электронная библиотека»   |  |   |
| <b>6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b> |  |  |   |
| 6.3.1.1  | специальное помещение № 106;402 «Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации» |  |   |
| 6.3.1.2  | Спортивная площадка № 1 Территория для проведения занятий семинарского типа  |  |   |
| 6.3.1.3  | Спортивная площадка № 2 Территория для проведения занятий семинарского типа  |  |   |

|  |   |
|--|---|
| 6.3.1.4  | Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)» Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent. |
| 6.3.1.5  | специальное помещение № 505 «Помещение для самостоятельной работы» Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.   |
| 6.3.1.6  | специальное помещение № 702 «Помещение для самостоятельной работы» Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.   |
| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b> |   |
| 6.3.2.1  | Информационные справочные системы:  |
| 6.3.2.2  | Справочно-правовая система «Гарант» (Договор от 17.04.2023 № 4738);   |
| 6.3.2.3  | Справочно-правовая система «КонсультантПлюс-СК» (Коммерческий комплект для юриста: Договор № 2086/72195-И поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 13.04.2022 г.;  |
| 6.3.2.4  | Дополнительный комплект на сеть для студентов: Договор об информационной поддержке №7 от 13.04.2022 г.)   |
| 6.3.2.5  | Современные профессиональные базы данных:   |
| 6.3.2.6  | Федеральный портал «Российское образование» - edu.ru  |
| 6.3.2.7  | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) - uisrussia.msu.ru   |
| 6.3.2.8  | Энциклопедия практической психологии «Психологос» - psychologists.ru  |
| 6.3.2.9  | «Научная электронная библиотека» (elibrary.ru)  |

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

|     |   |
|-----|---|
| 7.1 | специальное помещение № 106;402 «Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»  |
| 7.2 | Спортивная площадка № 1 Территория для проведения занятий семинарского типа   |
| 7.3 | Спортивная площадка № 2 Территория для проведения занятий семинарского типа   |
| 7.4 | Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)». Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), колонки для воспроизведения звука (2 шт.), наушники (4 шт.), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), принтер, сетевой маршрутизатор. Обеспечен доступ к сети «Интернет» и в электронную информационную образовательную среду организации. |
| 7.5 | специальное помещение № 505 «Помещение для самостоятельной работы». Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), сетевой маршрутизатор, звуковые колонки (1 шт.), информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.  |
| 7.6 | Площадка с асфальтным покрытием, баскетбольное кольцо   |
| 7.7 | Площадка с песочным покрытием, волейбольная площадка  |
| 7.8 | специальное помещение № 702 «Помещение для самостоятельной работы». Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.   |

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические материалы по дисциплине находится в приложении 3.  
**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**  
 Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:  
 - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;  
- приказа Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;  
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебных пособий, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачет с оценкой.