

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета

Дата подписания: 14.09.2023 14:39:41

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ

Т.А. Шебзухова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Физическая культура и спорт

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

|                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| Направление подготовки  | <u>40.03.01 Юриспруденция</u> |
| Профиль                 | <u>Уголовно-правовой</u>      |
| Квалификация выпускника | <u>Бакалавр</u>               |
| Форма обучения          | <u>Очная</u>                  |
| Год начала обучения     | <u>2021</u>                   |
| Изучается               | в 1,2 семестрах               |

г. Пятигорск 20\_\_ г.

**Цель и задачи освоения дисциплины**

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция.

Целью преподавания данной дисциплины – получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия. При проведении занятий решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта для использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей

### **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока 1. Ее освоение происходит в 1,2 семестрах.

### **2. Связь с предшествующими дисциплинами**

Дисциплина изучается с 1 семестра и не имеет связи с предшествующими дисциплинами.

### **3. Связь с последующими дисциплинами**

Изучение данной дисциплины связано с изучением дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

### **4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины**

#### **4.1 Наименование компетенции**

| Код  | Формулировка:                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

#### **4.2 Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

| Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций | Формируемые компетенции |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Знать:                                                                                                 | УК-7                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;</li> <li>– основные понятия, термины физической культуры;</li> <li>– способы сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>– содержание видов физической культуры:<br/>базовая – спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная;</li> <li>– средства физического воспитания для физического совершенствования человека;</li> <li>– методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью;</li> <li>– цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы;</li> <li>– механизмы формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>– физические качества, средства и методы их развития;</li> <li>– формы и организацию самостоятельных занятий;</li> <li>– влияние физических упражнений на функциональные системы организма;</li> <li>– действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья;</li> <li>– научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни</li> </ul> |      |
| <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию;</li> <li>– составить комплекс гигиенической гимнастики;</li> <li>– составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе;</li> <li>– составить комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда;</li> <li>– контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>– проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты;</li> <li>– определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | УК-7 |
| <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологиями построения программы самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>– методиками оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологиями определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья;</li> <li>– технологиями проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда</li> <li>– технологиями разработки корригирующих комплексов физических упражнений (комплексы упражнений на осанку);</li> <li>– технологиями разработки комплексов физических упражнений для развития физических качеств отдельных групп мышц;</li> <li>– технологиями регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время;</li> <li>– технологиями проведения закаливающих процедур;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  | УК-7 |

– способами оценки и самооценки физического состояния организма.

### 5. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого 54 ч. 2 з.е.

В т.ч. аудиторных 37,5 ч.

Из них:

Лекций 25,5 ч.

Практических занятий 12 ч.

Самостоятельной работы 16,5 ч.

Зачет 2 семестр

### 6. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества астрономических часов и видов занятий

#### 7.1 Тематический план дисциплины

| №         | Раздел (тема) дисциплины                                                                                                       | Реализуемые компетенции | Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов |                      |                     |                        | Самостоятельная работа, часов |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|-------------------------------|
|           |                                                                                                                                |                         | Лекции                                                | Практические занятия | Лабораторные работы | Групповые консультации |                               |
| 1 семестр |                                                                                                                                |                         |                                                       |                      |                     |                        |                               |
| 1         | Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                         | УК-7                    | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      | -                             |
| 2         | Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система                      | УК-7                    | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      | -                             |
| 3         | Тема № 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека | УК-7                    | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      | -                             |
| 4         | Тема № 4. Здоровье человека и его компоненты                                                                                   | УК-7                    | 1,5                                                   | -                    | -                   | -                      | -                             |
| 5         | Тема № 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие                                                                     | УК-7                    | 1,5                                                   |                      | -                   | -                      | -                             |

|    |                                                                                                                                                              |      |     |   |   |   |      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|---|---|---|------|
| 6  | Тема № 6. Общие понятия и критерии работоспособности                                                                                                         | УК-7 | 1,5 | - | - | - | -    |
| 7  | Тема № 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности                                                                                     | УК-7 | 1,5 | - | - | - | -    |
| 8  | Тема № 8. Основы общей физической и специальной подготовки                                                                                                   | УК-7 | 1,5 | - | - | - | -    |
| 9  | Тема № 9. Организация и структура тренировочного занятия                                                                                                     | УК-7 | 1,5 | - | - | - | -    |
| 10 | Тема № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.                                                | УК-7 | -   | - | - | - | 13,5 |
| 11 | Тема № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.                      | УК-7 | -   | - | - | - |      |
| 12 | Тема № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.                                                                         | УК-7 | -   | - | - | - |      |
| 13 | Тема № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.                                                            | УК-7 | -   | - | - | - |      |
| 14 | Тема № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. | УК-7 | -   | - | - | - |      |
| 15 | Тема № 15. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.                                                                   | УК-7 | -   | - | - | - |      |
| 16 | Тема № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.                                                                              | УК-7 | -   | - | - | - |      |
| 17 | Тема № 17. Развитие физических качеств.                                                                                                                      | УК-7 | -   | - | - | - |      |
| 18 | Тема № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.                                                                                         | УК-7 | -   | - | - | - |      |
| 19 | Тема № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.                                                                                      | УК-7 | -   | - | - | - |      |

|                  |                                                                                                                                                                         |      |             |     |   |   |             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-----|---|---|-------------|
| 20               | Тема № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.                                                                                                           | УК-7 | -           | -   | - | - |             |
| 21               | Тема № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.                                                                    | УК-7 | -           | -   | - | - |             |
| 22               | Тема № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.                      | УК-7 | -           | -   | - | - |             |
| 23               | Тема № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.                          | УК-7 | -           | -   | - | - |             |
| 24               | Тема № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. | УК-7 | -           | -   | - | - |             |
| 25               | Тема № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта.                                                                                                        | УК-7 | -           | -   | - | - |             |
| 26               | Тема № 26. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.                                    | УК-7 | -           | -   | - | - |             |
|                  | <b>Итого за 1 семестр:</b>                                                                                                                                              |      | <b>13,5</b> | -   | - | - | <b>13,5</b> |
| <b>2 семестр</b> |                                                                                                                                                                         |      |             |     |   |   |             |
| 27               | Тема № 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                         | УК-7 | 1,5         | 1,5 | - | - | -           |
| 28               | Тема № 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                         | УК-7 | 1,5         | 1,5 | - | - | -           |
| 29               | Тема № 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма                                                                                          | УК-7 | 1,5         | 1,5 | - | - | -           |
| 30               | Тема № 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за                                                                                                                         | УК-7 | 1,5         | 1,5 | - | - | -           |

|    |                                                                                            |              |             |           |   |   |             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-----------|---|---|-------------|
|    | функциональным состоянием организма                                                        |              |             |           |   |   |             |
| 31 | Тема № 31.Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью              | УК-7         | 1,5         | 1,5       | - | - | -           |
| 32 | Тема № 32.Спорт и его разновидности                                                        | УК-7         | 1,5         | 1,5       | - | - | -           |
| 33 | Тема № 33.Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта                                | УК-7         | 1,5         | 1,5       | - | - | -           |
| 34 | Тема № 34.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра | УК-7<br>УК-7 | 1,5         | 1,5       | - | - | -           |
| 35 | Тема № 35. Производственная физическая культура                                            |              |             |           |   |   |             |
| 36 | Тема № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.          | УК-7         | -           | -         | - | - | 3           |
|    | <b>Итого за 2 семестр:</b>                                                                 |              | <b>12</b>   | <b>12</b> | - | - | <b>3</b>    |
|    | <b>Итого:</b>                                                                              |              | <b>25,5</b> | <b>12</b> | - | - | <b>16,5</b> |

## 7. 2 Наименование и содержание лекций

| № Те мы | Наименование тем дисциплины, их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем часов | Интерактив ная форма проведения |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|
|         | <b>1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                                 |
|         | <b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                 |
| 1       | Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство. Виды физической культуры. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. | 1,5         | -                               |
|         | <b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                 |
| 2       | Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.                                                                                                                                                                                                                        | 1,5         | -                               |
|         | <b>Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние объективных и субъективных факторов на организм человека</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
| 3  | Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Понятие адаптации организма. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.                                                                                                             | 1,5         | - |
|    | <b>Тема 4. Здоровье человека и его компоненты</b>                                                                                                                                                                                                                               |             |   |
| 4  | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.         | 1,5         | - |
|    | <b>Тема 5. Основы здорового образа жизни и его составляющие</b>                                                                                                                                                                                                                 |             |   |
| 5  | Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.                              | 1,5         | - |
|    | <b>Тема 6. Общие понятия и критерии работоспособности</b>                                                                                                                                                                                                                       |             |   |
| 6  | Понятие работоспособности. Умственная и физическая работоспособность. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. | 1,5         | - |
|    | <b>Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>                                                                                                                                                                                                   |             |   |
| 7  | Активный отдых как средство регулирования работоспособности. Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.                                                        | 1,5         | - |
|    | <b>Тема 8. Основы общей физической и специальной подготовки</b>                                                                                                                                                                                                                 |             |   |
| 8  | Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств.                                                                                                                          | 1,5         | - |
|    | <b>Тема 9. Организация и структура тренировочного занятия</b>                                                                                                                                                                                                                   |             |   |
| 9  | Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Дозирование физических нагрузок.                                                             | 1,5         | - |
|    | <b>Итого за 1 семестр:</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>13,5</b> |   |
|    | <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |             |   |
|    | <b>Тема 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                                                                                                                                                                                            |             |   |
| 10 | Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий. Понятие двигательной активности. Формы и                                                                                                                                                                             | 1,5         | - |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
|    | содержание самостоятельных занятий. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                           |     |   |
|    | <b>Тема 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |   |
| 11 | Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                               | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |   |
| 12 | Виды диагностики. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Наружный осмотр (самотоскопия) и антропометрия (соматометрия). Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости. Типы телосложения. | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |   |
| 13 | Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.                                                                                                                                                                                                                    | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |   |
| 14 | Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля.                                                                                                                | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 32. Спорт и его разновидности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |   |
| 15 | Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта.                                                                                                                         | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |   |
| 16 | История возникновения олимпийских игр, символика олимпиады. Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.                                                                                                                  | 1,5 | - |
|    | <b>Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра</b><br><b>Тема 35. Производственная физическая культура</b>                                                                                                                                                                                                   |     |   |
| 17 | Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.                                                   | 1,5 | - |

|  |                                                                                                                                                                                                        |             |          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|
|  | Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры. |             |          |
|  | <b>Итого за 2 семестр:</b>                                                                                                                                                                             | <b>13,5</b> | <b>-</b> |
|  | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                          | <b>27</b>   | <b>-</b> |

### 7.3 Наименование лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 7.4 Наименование практических занятий

| № Те мы          | Наименование тем дисциплины, их краткое содержание                                                                                                                                                           | Объем часов | Интерактивна я форма проведения |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|
| <b>2 семестр</b> |                                                                                                                                                                                                              |             |                                 |
|                  | <b>Тема 27. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>                                                                                                                        |             |                                 |
| 1                | Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.                                                                                                                                                 | 1,5         | -                               |
|                  | <b>Тема 28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>                                                                                                                        |             |                                 |
| 2                | Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.                                                                                                                                                           | 1,5         | -                               |
|                  | <b>Тема 29. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.</b>                                                                                                                         |             |                                 |
| 3                | Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.                                                                                                                    | 1,5         | -                               |
|                  | <b>Тема 30. Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</b>                                                                                                                    |             |                                 |
| 4                | Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.                                                                      | 1,5         | -                               |
|                  | <b>Тема 31. Самоконтроль. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.</b>                                                                                                                         | 1,5         | -                               |
| 5                | Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.                                                                          | 1,5         | -                               |
|                  | <b>Тема 32. Спорт и его разновидности.</b>                                                                                                                                                                   |             |                                 |
| 6                | Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.                                                                                                                                    | 1,5         | -                               |
|                  | <b>Тема 33. Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта.</b>                                                                                                                                           |             |                                 |
| 7                | Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Психофизическая характеристика основных видов спорта.                                                                     | 1,5         | -                               |
|                  | <b>Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра</b><br><b>Тема 35. Производственная физическая культура</b>                                                     |             | -                               |
| 8                | Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и | 1,5         | -                               |

|  |                                                                                                                                                                                                        |           |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|  | обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.                                                                                                            |           |  |
|  | Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры. |           |  |
|  | <b>Итого за 2 семестр:</b>                                                                                                                                                                             | <b>12</b> |  |
|  | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                          | <b>12</b> |  |

### 7.5 Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

| Код реализуемой компетенции | Вид деятельности студентов                           | Итоговый продукт самостоятельной работы | Средства и технологии оценки | Объем часов |                                    |       |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|-------------|------------------------------------|-------|
|                             |                                                      |                                         |                              | СРС         | Контактная работа с преподавателем | Всего |
| 1 семестр                   |                                                      |                                         |                              |             |                                    |       |
| УК-7                        | Самостоятельное изучение литературы по темам № 10-26 | Ответы на вопросы по темам дисциплины   | Собеседование                | 12,15       | 1,35                               | 13,5  |
| Итого за 1 семестр:         |                                                      |                                         |                              | 12,15       | 1,35                               | 13,5  |
| 2 семестр                   |                                                      |                                         |                              |             |                                    |       |
| УК-7                        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 36     | Ответы на вопросы по темам дисциплины   | Собеседование                | 2,7         | 0,3                                | 3     |
| Итого за 2 семестр:         |                                                      |                                         |                              | 2,7         | 0,3                                | 3     |
| Итого:                      |                                                      |                                         |                              | 14,85       | 1,65                               | 16,5  |

## 8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

| Код оцениваемой компетенции | Этап формирования компетенции (№ темы) | Средства и технологии оценки | Тип контроля(текущий/промежуточный) | Вид контроля (устный/письменный) | Наименование оценочного средства |
|-----------------------------|----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| УК-7                        | Темы № 10-26, 36                       | Собеседование                | Текущий                             | Устный                           | Вопросы по темам дисциплины      |

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

|  |            |             |
|--|------------|-------------|
|  | Индикаторы | Дескрипторы |
|--|------------|-------------|

| Уровни сформированности компетенций |                                                                                       | 2 балла                                                                             | 3 балла                                                                                                   | 4 балла                                                                                                                         | 5 баллов                                                                    |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Базовый                             | <b>Знать:</b> необходимость физической культуры и здорового образа жизни              | Отсутствуют знания о необходимости заниматься физической культурой                  | Знания о необходимости физической культуры имеются, но практических навыков нет                           | Имеются знания о физической культуре и здоровье, но навыки реализуются недостаточно                                             |                                                                             |
|                                     | <b>Уметь:</b> заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни     | Отсутствие способности и заниматься физической культурой                            | Демонстрирует понимание значимости физической культуры, но проявляет недостаточные способности к занятиям | Практически занимается укреплением своего здоровья, но недостаточно использует на практике методы физического совершенствования |                                                                             |
|                                     | <b>Владеть:</b> знаниями и навыками в области физической культуры                     | Не владеет оценкой значимости физической культуры для профессиональной деятельности | Испытывает затруднения в практических занятиях физической культурой                                       | Выполняет несложные задания по физической культуре                                                                              |                                                                             |
| Повышенный                          | <b>Знать:</b> принципы ведения здорового образа жизни и физического совершенствования |                                                                                     |                                                                                                           |                                                                                                                                 | Знает, как заниматься физической культурой и спортом, и практические навыки |

|  |                                                                                                                    |  |  |  |                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                    |  |  |  | развиты<br>хорошо                                                                                                        |
|  | <b>Уметь:</b> делать<br>первичные выводы<br>о необходимости и<br>результатах<br>занятий<br>физической<br>культурой |  |  |  | Способен<br>выполнять<br>задания по<br>физическо<br>й культуре<br>в полном<br>объеме                                     |
|  | <b>Владеть:</b><br>самостоятельно<br>заниматься<br>физической<br>культурой и<br>спортом                            |  |  |  | Полностью<br>способен к<br>ведению<br>здорового<br>образа<br>жизни и<br>физическо<br>му<br>самосовер<br>шенствова<br>нию |

#### Описание шкалы оценивания

Максимальная сумма баллов устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

##### Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

| Рейтинговый балл | Оценка по 5-балльной системе |
|------------------|------------------------------|
| 88-100           | Отлично                      |
| 72-87            | Хорошо                       |
| 53-71            | Удовлетворительно            |
| <53              | Неудовлетворительно          |

Для возможности получения зачета студенты должны набрать от 53 до 100 баллов.

#### 8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знания обучающего происходит по результатам текущего контроля.

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

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические (семинарские) занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в следующих формах: собеседование.

Максимальное количество баллов студент получает, если он:

- систематически посещает занятия по физической культуре;
- в установленные сроки предоставляет конспекты лекций;

- активно участвует в обсуждении тем на семинарских занятиях, делает адекватные выводы.  
Основанием для снижения оценки являются:
- пропуски занятий по неуважительной причине;
- непредоставление или отсутствие конспектов лекций;
- неучастие в обсуждении тем занятий на практических (семинарских) занятиях.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы – ответы на вопросы по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определенные формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

| №<br>п/п | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                          | Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                     |                   |                      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-------------------|----------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                     | Основн<br>ая                                        | Дополни-<br>тельная | Методи-<br>ческая | Интернет-<br>ресурсы |
| 1        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 10. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта.                                                | 1                                                   | 1                   | 1,3,4,5,6         | 1,2,3,4              |
| 2        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 11. Функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат.                      | 1                                                   | 1                   | 1,2,3             | 2,3,4                |
| 3        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 12. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.                                                                         | 1                                                   | 1                   | 1,2,3             | 1,2,4                |
| 4        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 13. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный.                                                            | 1                                                   | 1                   | 1,3,4,5,6         | 2,4                  |
| 5        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 14. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. | 1                                                   | 1                   | 1,3,4,5,6         | 1,2,4                |
| 6        | Самостоятельное изучение литературы по теме № 15. Общие закономерности изменения                                                                                                                    | 1                                                   | 1                   | 1,3,4,5,6         | 2,4                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                |   |   |             |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------|-------|
|    | работоспособности студентов в процессе обучения.                                                                                                                                                               |   |   |             |       |
| 7  | Самостоятельное изучение литературы по теме № 16. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.                                                                                         | 1 | 1 | 1,2,3,4,5,6 | 3,4   |
| 8  | Самостоятельное изучение литературы по теме № 17. Развитие физических качеств.                                                                                                                                 | 1 | 1 | 1,2,3,4,5,6 | 2,4   |
| 9  | Самостоятельное изучение литературы по теме № 18. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.                                                                                                    | 1 | 1 | 1,2,3,6     | 2,4   |
| 10 | Самостоятельное изучение литературы по теме № 19. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.                                                                                                 | 1 | 1 | 1,2,3,4,5,6 | 1,2,4 |
| 11 | Самостоятельное изучение литературы по теме № 20. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.                                                                                                           | 1 | 1 | 1,2,3       | 3,4   |
| 12 | Самостоятельное изучение литературы по теме № 21. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.                                                                    | 1 | 1 | 1,3,4,5,6   | 2,3,4 |
| 13 | Самостоятельное изучение литературы по теме № 22. Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.                      | 1 | 1 | 1,3,4,5,6   | 1,2,4 |
| 14 | Самостоятельное изучение литературы по теме № 23. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.                          | 1 | 1 | 1,2,3,4,5,6 | 1,2,4 |
| 15 | Самостоятельное изучение литературы по теме № 24. Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. | 1 | 1 | 1,2,3       | 1,3,4 |
| 16 | Самостоятельное изучение литературы по теме № 25. Психофизическая характеристика основных видов спорта.                                                                                                        | 1 | 1 | 1,2,3       | 1,2,4 |

|    |                                                                                                                                                                             |   |   |             |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------|-------|
| 17 | Самостоятельное изучение литературы по теме № 26. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой. | 1 | 1 | 1,2,3,4,5,6 | 1,3,4 |
| 18 | Самостоятельное изучение литературы по теме № 36. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.                                                    | 1 | 1 | 1,2,3,6     | 2,3,4 |

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **10.1.1. Перечень основной литературы:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017 — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

#### **10.1.2. Перечень дополнительной литературы:**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерств образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017 - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

### **10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.

3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.

4. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.

6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

### **10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.biblioclub.ru>
2. <http://e.lanbook.com>
3. <http://elibrary.ru>
4. <http://www.consultant.ru>

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

Информационные технологии: не используются.

Информационные справочные системы: не используются.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: не используются.

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: лекционная аудитория, компьютер, проектор, экран. Аудитория для практических (семинарских) занятий (кабинет «Здоровья») включает: весы ВМЭН-200С-50/100, ростомер, спирометр сухой портативный ССП, тонометр OmronM3, динамометр (кистевой) ДК-25, динамометр (становой) диапазон изменений 50-500, метроном CherudWSM-330RD, секундомер(электронный) JS-307, ростомер РМ-2 «Диаконс», кушетка смотровая мед. «Ока-Медик», калипер электронный цифровой КЭЦ-100, пари пикфлоуметр, шагомер электронный OmronHJ-312-E.