Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.11.2026 18:27:05
Уникальный программный ключ:
6892313c2153d214b87fca0fd68c13fa12d41989

Приложение В
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция,
утвержденной приказом от 07.12.2022 г. № 1-О
(в редакции приказа от 02.11.2026 г. № 87-О)

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНОО ВО «КИПО»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.10 Физическая культура и спорт

Направление подготовки
40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Направленность (профиль)
Гражданско-правовой

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
очная/очно-заочная/заочная

Год набора
2023

ПРОФИЛЬ ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОЙ
40.03.01 Юриспруденция
2023 год набора

Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.О.10 «Физическая культура и спорт» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (Приказ Минобрнауки РФ от 13.08.2020 г. № 1011, зарегистрирован в Минюсте РФ 07.09.2020 г. № 59673).

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины(модуля)
1.1 Цель освоения дисциплины (модуля)
1.2 Задачи дисциплины (модуля)
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Структура и содержание дисциплины (модуля)
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ
2.2 Содержание дисциплины (модуля)
2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)
4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Б1.О.10 Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного, профессионального развития и самосовершенствования;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б1.О.10 Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной, очно-заочной, заочной формам обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеть: средствами и	**Знать:** закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта; способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры; нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. **Уметь**: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
	методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** методами поддержки должного уровня физической подготовленности; технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; основными навыками технико-тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ		Всего часов		
		ОФО	ОЗФО	ЗФО
Контактная работа, в том числе:		**36**	**18**	**8**
Аудиторные занятия (всего):		**36**	**18**	**8**
занятия лекционного типа		36	18	8
практические занятия		-	-	-
Иная контактная работа:		**-**	**-**	**-**
Контрольная работа		-	-	-
Курсовая работа		-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:		**36**	**54**	**60**
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины		20	30	30
Подготовка к текущему контролю		16	24	30
Контроль:		**-**	**-**	**4**
Промежуточная аттестация (зачет)				
Общая трудоемкость	**час.**	**72**	**72**	**72**
	в том числе контактная работа	**36**	**18**	**8**
	зач. ед	**2**	**2**	**2**

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1 курсе (очная форма обучения)

№	Тема. Основные вопросы	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности	10	-	6	-	4
2	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.	8	-	4	-	4
3	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни обучающегося.	10	-	4	-	6
4	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль	10	-	4	-	6
5	Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	8	-	4	-	4
6	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	-	4	-	4
7	Тема 7. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	10	-	6	-	4
8	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	8	-	4	-	4
	ИТОГО по разделам дисциплины	72	-	36	-	36
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	72	-	36	-	36

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1 курсе (очно-заочная форма обучения)

№	Тема. Основные вопросы	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности	10	-	4	-	6
2	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.	8	-	2	-	6
3	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни обучающихся	10	-	2	-	8
4	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль	10	-	2	-	8
5	Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	8	-	2	-	6
6	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	-	2	-	6
7	Тема 7. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	10	-	2	-	8
8	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	8	-	2	-	6
	ИТОГО по разделам дисциплины	72	-	18	-	54
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	72	-	18	-	54

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1 курсе (заочная форма обучения)

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке обучающихся и социокультурное развитие личности	10	-	1	-	9
2	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.	8	-	1	-	7
3	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни обучающихся.	10	-	1	-	9
4	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль	8	-	1	-	7
5	Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	8	-	1	-	7
6	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	-	1	-	7
7	Тема 7. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	10	-	1	-	9
8	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	-	1	-	5
	ИТОГО по разделам дисциплины	68	-	8	-	60
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	4	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	72	-	8	-	60

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СР – самостоятельная работа обучающегося

При изучении дисциплины могут применятся электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине)

Самостоятельная работа – это индивидуальная познавательная деятельность обучающегося как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время.

Самостоятельная работа должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование конкретных компетенций.

Цель самостоятельной работы – овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом исследовательской деятельности и обеспечение формирования профессиональных компетенций, воспитание потребности в самообразовании, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа предполагает изучение литературных источников, выполнение контрольных заданий и работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и других материалов, а также реальных фактов, личных наблюдений и т.д.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по заданной проблеме курса, написание реферата (доклада, эссе), исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся.
2.	Методические рекомендации по изучению дисциплины.
3.	Вопросы для письменного/устного собеседования, реферат, сообщение, доклад, эссе, практико-ориентированные задания, мини-кейсы, задания в виде расчетных задач, ситуационные задачи.

Задания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Б1.О.10 Физическая культура и спорт» представлены в учебно-методическом отделе.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) при изучении данной дисциплины предоставлена возможность выбора технологий обучения в зависимости от степени заболевания и осознания своей деятельности. При этом содержание программы дисциплины не изменяется, изменяются, как правило, форма обучения и образовательные технологии. Также обучающимся, имеющим инвалидность, и лицам с ограниченными возможностями здоровья созданы условия комфортного психологического климата в процессе обучения и возможности оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа обучающихся.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Б1.О.10 Физическая культура и спорт». Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации размещены в фонде оценочных средств по дисциплине «Б1.О.10 Физическая культура и спорт».

4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	**Знать:** закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта; способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры; нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для	Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете
2	УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры,		Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания	Вопросы на зачете

	спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	сохранения и укрепления здоровья. **Уметь**: поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** методами поддержки должного уровня физической подготовленности; технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; основными навыками технико-тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.	открытого и закрытого типа	
3	УК-7.3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		Подготовка докладов/сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы на зачете

4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации, необходимые для оценки образовательных достижений обучающихся.

Задание 1 (аналитическое):
Составьте глоссарий (словарь терминов) по теме «Средства и методы физической культуры». Дайте определения понятиям: «гиподинамия», «физическое качество (сила, выносливость)», «оптимальная двигательная активность», «самоконтроль», «интенсивность нагрузки (ЧСС)».

Задание 2 (таблица):
Заполните таблицу «Влияние физических упражнений на системы организма».

Система организма	Положительное влияние	Риски при неправильном выполнении
Сердечно-сосудистая	...	...
Дыхательная	...	...
Опорно-двигательный аппарат	...	...

Задание 3
Рассчитайте свой должный уровень физической нагрузки. Используя формулу «220 — возраст», определите свою максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС). Рассчитайте пульсовые зоны для легкой (50-60% от макс.) и интенсивной (70-80%) тренировки.

Задание 4
Разработайте комплекс упражнений для производственной гимнастики (физкультминутки) для юриста. Учитывая, что работа юриста связана с длительным сидением за компьютером, подберите 5-7 упражнений для профилактики остеохондроза и снятия утомления глаз. Кратко обоснуйте выбор каждого упражнения.

Задание 5
После сдачи экзаменационной сессии вы чувствуете сильное умственное и эмоциональное утомление. Предложите два варианта занятий физической культурой на ближайшие 2-3 дня (вид активности, интенсивность, продолжительность) для восстановления работоспособности. Ответ обоснуйте.

Задание 6
Продемонстрируйте технику выполнения 3 контрольных упражнений для оценки собственной физической подготовленности (например: сгибание/разгибание рук в упоре лежа (отжимания), поднимание туловища из положения лежа (пресс), наклон вперед из положения стоя).

Задание 7
Ведите «Дневник самоконтроля» в течение 2-х недель. Ежедневно фиксируйте субъективные показатели (самочувствие, сон, желание тренироваться) и объективные (ЧСС в покое, вес). В конце периода проанализируйте динамику показателей и сделайте вывод о переносимости ваших физических нагрузок.

Задание 8
Составьте и выполните комплекс упражнений для развития конкретного физического качества (например, гибкости или силы основных мышечных групп). Снимите выполнение комплекса на видео (хронометраж 3-5 минут) или продемонстрируйте преподавателю. Комплекс должен включать разминку, основную часть и заминку.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся

Шкала оценивания результатов по заданиям для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

% верных решений (ответов)	Шкала оценивания
85-100	5 - отлично
71-84	4 - хорошо
50-70	3 - удовлетворительно
0-49	2 - неудовлетворительно

Текущий контроль успеваемости для обучающихся по заочной форме

Контрольная работа представляет собой систематическое, достаточно полное изложение авторского решения соответствующей проблемы и выполнение заданий в рамках дисциплины, которая является одним из видов текущего контроля успеваемости обучающихся заочной формы обучения.

Цели контрольной работы:

- проверка и оценка знаний обучающихся;
- закрепление практических навыков применения теоретических подходов и методов анализа на учебных примерах и задачах;
- получение информации об уровне самостоятельности и активности обучающегося, об эффективности форм и методов учебной работы.

Контрольные работы выполняются обучающимися в сроки, предусмотренные учебным планом и календарным учебным графиком.

Контрольная работа выполняется в рукописном или в печатном (компьютерном) варианте на листах формата А4 в 1 экземпляре с соблюдением установленного формата. Текст набирается шрифтом Times New Roman 12, через 1 интервал, абзацный отступ - 1,25 см, выравнивание по ширине страницы. Страница должна иметь следующие поля: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее и нижнее - 20 мм. Титульный лист содержит информацию об обучающемся выполнившем контрольную работу (ФИО обучающегося, направление подготовки, группа); наименование дисциплины; ФИО преподавателя, проверяющего работу.

Задания для контрольных работ разрабатываются преподавателем дисциплины по вариантам, которые содержат:

1) Задание в форме ответа на теоретический вопрос по теме (разделу) – объем не более 2-3 страниц;
2) Задания, составленные в форме тестов (2 задания открытого и закрытого типа, разработанные в фонде оценочных средств) или ответ на практическое задание (решить ситуацию, математическую задачу, расчетно-графическое задание и др.).

Готовая контрольная работа в электронном виде прикрепляется в электронную образовательную среду Moodle в профиль обучающегося выполнившего работу до начала сессии. Если работа в рукописном варианте, то она должна быть отсканирована и прикреплена.

Шкала и критерии оценивания контрольной работы

№ п/п	Критерии	Зачтено
Теоретический вопрос		

13

1	Глубина проработки материала	Основные теоретические положения по вопросу раскрыты. Имеются элементы обоснования выводов
2	Представление	Имеются элементы систематизации информации, факты применения профессиональной терминологии
3	Использование рекомендованной литературы	Основные источники рекомендованной литературы использованы
4	Грамотность изложения и качество оформления	Продемонстрирована культура речи. Соблюдены основные требования к оформлению
Выполнение тестовых заданий		

Если работа не отвечает названным критериям, выставляется оценка «не зачтено».

Зачтено-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

Теоретические вопросы к зачету

1. Физическая культура – как часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры: спорт; физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
4. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Представление о строении опорно-двигательного аппарата и о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
7. История физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры в России.
8. Исторические системы оздоровления человека.
9. Показатели характеризующие физическое развитие человека.
10. Правильное питание как средство и метод укрепления индивидуального здоровья человека
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.
13. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
14. Физическое самовоспитание и совершенствование – как условие здорового образа жизни.
15. Изменение работоспособности в течение рабочего дня, учебной недели, по семестрам и в целом за учебный год.
16. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.
17. Здоровый образ жизни и его составляющие.
18. Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
19. Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений
20. Методы физического воспитания.
21. Физические качества и их развитие.
22. Сон как составляющая здорового образа жизни.
23. Гипокинезия и гиподинамия.
24. Представление об обмене белков и углеводов и их роль в мышечной деятельности. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

25. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). Представление о сердечно-сосудистой системе.
26. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
27. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
28. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
29. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
30. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
32. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
33. Профилактика травматизма при выполнении физических упражнений.
34. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
35. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
36. Роль туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
37. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
38. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
39. Массовый спорт, его цели и задачи.
40. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
41. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора обучающийсяом вида спорта или систем физических упражнений.
42. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
43. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма и активного отдыха.
44. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
45. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи.
46. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
47. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
48. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
49. Производственная физическая культура в рабочее время.
50. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

51. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
52. Вредные привычки, опасные для здоровья человека и общества в целом.

Практические задания к зачету.

Задания с выбором нескольких ответов

1 задание: *Показателями, характеризующими физическое развитие человека, являются:*
1) показатели телосложения (рост, вес, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жироотложения);
2) показатели развития физических качеств человека (сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, координационные способности);
3) показатели эмоционального состояния, нервного напряжения;
4) показатели здоровья человека (функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции);
5) показатели спортивных двигательных умений и навыков, достижения при регулярных занятиях спортом.

2 задание: *Основными ошибками в питании современного человека являются:*
1) высокая калорийность продуктов;
2) большое количество рафинированных продуктов;
3) соблюдение режима питания;
4) недостаточное потребление фруктов и овощей;
5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.

3 задание: *Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок*:
1) покраснение кожных покровов;
2) повышение частоты сердечных сокращений;
3) повышение частоты дыхания;
4) «синюшность» носогубного треугольника;
5) нарушение координации движений.

4 задание: *Какие упражнения не рекомендуются обучающийсяам после экзамена*:
1) спортивные игры;
2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах);
3) упражнения высокой интенсивности;
4)единоборства;
5) плавание.

5 задание: *Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что*:
1) повышаются адаптационные возможности организма;
2) наступает физическое переутомление;
3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
4) улучшается функция внешнего дыхания;
5) улучшается качество сна.

6 задание: *Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:*
1) гиподинамия;
2) рациональное питание;
3)стрессы;
4) проживание в крупных мегаполисах;
5) систематические физические нагрузки.

7 задание: *Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:*
1) культуры питания;
2) культуры движения;
3) культуры безопасного поведения;
4) культуры эмоций;
5) культуры труда и отдыха;
6) культуры опасного поведения.

8 задание: *Рациональное питание не должно:*
1) восполнять энергетические затраты организма;
2)вызывать ожирение;
3)обеспечивать витаминами и микроэлементами;
4) вызывать интоксикацию организма;
5) способствовать улучшению здоровья.

9 задание: *Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:*
1) чередование нагрузки и отдыха;
2) выполнение физических упражнений до «отказа»;
3) изменение интенсивности выполнения упражнений;
4) несоблюдение техники безопасности;
5) частота сердечных сокращений.

10 задание: *Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:*
1) заболевания пищеварительной системы;
2) сердечно-сосудистые заболевания;
3) заболевания опорно-двигательного аппарата;
4) заболевания органов дыхания;
5) физическая и психическая зависимость.

Критерии оценивания промежуточной аттестации: зачет

Оценка	Критерии оценивания по зачету
«зачтено»	заслуживает обучающийся, полностью или практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
«не зачтено»:	заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

17

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Результат обучения считается сформированным, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается несформированным, если обучающийся при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки,

неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях практического типа

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583140

2. Кондаков, В. Л. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588340

Дополнительная литература

3. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: https://book.ru/book/951602 — Текст : электронный.

Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС) и базы данных

Доступ к ЭБС предоставляется из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории Организации, так и вне ее (удаленный доступ).

1. ЭБС «ЮРАЙТ» - образовательная платформа. - URL: https://urait.ru/
2. ЭБС «BOOK.ru» - электронно-библиотечная система. - URL: https://www.book.ru

Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, включая сферы образования и социальной защиты).
2. Справочная правовая система «Гарант» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, включая сферы образования и социальной защиты).
3. Государственная система правовой информации «Законодательство России» - URL: http://pravo.gov.ru/ (официальное опубликование правовых актов).

Профессиональные базы данных и ресурсы свободного доступа

Профессиональные сообщества

1. Министерство юстиции Российской Федерации - URL: https://minjust.gov.ru/ru/.
2. Министерство внутренних дел Российской Федерации - URL: https://мвд.рф/ (или https://02.мвд.рф для региональных разделов).
3. Следственный комитет Российской Федерации - URL: https://sledcom.ru/.
4. Федеральная служба судебных приставов (ФССП России) - URL: https://fssp.gov.ru/.
5. Правительство Российской Федерации - URL: http://government.ru/.
6. Президент Российской Федерации - URL: http://www.kremlin.ru/.
7. Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации - URL: http://www.duma.gov.ru.

8. Совет Федерации Федерального Собрания Российской Федерации - URL: http://council.gov.ru/.
9. Генеральная прокуратура Российской Федерации - URL: https://epp.genproc.gov.ru.

Судебная система и правоприменительная практика

1. Верховный Суд Российской Федерации - URL: http://www.vsrf.ru/.
2. Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» - Интернет-портал. - URL: https://sudrf.ru/.
3. Судебные и нормативные акты РФ (СудАкт) - URL: https://sudact.ru/ (неофициальная база судебных решений).

Профессиональные объединения и сообщества

1. Ассоциация юристов России - URL: https://alrf.ru/.
2. Федеральная палата адвокатов Российской Федерации - URL: https://fparf.ru/.
3. Федеральная нотариальная палата - URL: https://notariat.ru/.

Образовательные и справочные порталы

4. Федеральный портал «Российское образование» - URL: http://www.edu.ru/.
5. Российское общество «Знание» - URL: https://znanierussia.ru/.
6. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» - URL: http://gramota.ru/ (русский язык и культура речи).
7. Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» - URL: http://ecsocman.hse.ru/.
8. Портал «Мой бизнес» (Поддержка малого и среднего предпринимательства) - URL: https://xn--90aifddrld7a.xn--p1ai/.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

1. LibreOffice - офисный пакет
2. PDFedit – программа для работы с pdf
3. Yandex Browser – браузер
4. Менеджер архивов
5. Libre Base – программа для работы с БД
6. Inkscape – ПО для компьютерной графики
7. DIA – ПО для блока схем и диаграмм
8. GiMP - Программа обработки изображений
9. КонсультантПлюс – справочно-правовая система

Перечень материально-технического обеспечения включает:

учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий практического (семинарского) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Наименование помещения. Перечень основного оборудования	Адрес
Учебная аудитория № 302 Учебная аудитория для проведения занятий	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный

лекционного и практического типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации). Оборудование: рабочее место преподавателя (1); рабочие места обучающихся (33); ноутбук с лицензионным ПО (LibreOffice) и возможностью выхода в интернет (1); мультимедийное оборудование (1); доска учебная (1); книжный шкаф (1); сплит-система(1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1
Спортивный зал Физкультурно-оздоровительный комплекс «Динамо» имени олимпийской чемпионки Брагиной Л.И. Оборудование: Рабочее место преподавателя (1); скамейка гимнастическая 3,5 м (3 шт.); доска переносная (1 м); маты иск.кожа (10 шт.); набор для игры в бадминтон с воланом, комплект (4 шт.); палка гимнастическая деревянная (5шт.); скакалка (10шт.); диск металлический (2 шт.); экспандер (2 шт.); фитнес резинка (20 шт.); обруч металлический размер 98 (5 шт.); стол теннисный «ketller» (1 шт.); ракетка для н/тенниса (4 шт.); мяч для н/тенниса (100 шт.); сетка для н/тенниса (1 шт.); шахматы, комплект (2 шт.); шашки, комплект (2 шт.); часы шахматные (2 шт.); стойка волейбольная (2 шт.); сетка волейбольная (1 шт.); мяч волейбольный (2 шт.); мяч баскетбольный (1 шт.); мяч набивной 3 кг (10 шт.); мяч набивной 5 кг (10 шт.); ворота для мини-футбола (2 шт.); мяч футбольный (1 шт.);, сетка для ворот мини-футбола (2 шт.).	350020, Краснодарский край, г.о. город Краснодар, г. Краснодар, ул. Красная, д. 190 Нежилое помещение в подвальном этаже - Зал бокса, пом. № 159 Площадь 215,1 кв.м.
Аудитория № 218 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Оборудование: рабочие места обучающихся (17); персональный компьютер с лицензионным ПО и возможностью выхода в Интернет (17); книжный шкаф (1); сплит-система (1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1

23