

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борзов Александр Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.05.2026 13:58:55  
Уникальный программный ключ:  
455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1ef4a33800859e8



СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Северо-Западный университет»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,  
обязательного компонента  
основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования - программы бакалавриата  
по направлению подготовки**

**40.03.01. ЮРИСПРУДЕНЦИЯ  
направленность (профиль) программы бакалавриата –  
«Гражданско-правовой»**

*(срок получения образования  
по программе бакалавриата – 4 года  
форма обучения – очная)*

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»**, обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **40.03.01. Юриспруденция, направленность (профиль) программы бакалавриата – «Гражданско-правовой»**, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором **Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы образовательной организации на 2026/2027 учебный год, утверждённых ректором образовательной организации 13.04.2026.

Образовательная деятельность в форме практической подготовки организована Автономной некоммерческой организацией высшего образования **«Северо-Западный университет»** при реализации учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** (контактная работа педагогического работника с обучающимся при проведении практических занятий по дисциплине), обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **40.03.01. Юриспруденция, направленность (профиль) программы бакалавриата – «Гражданско-правовой»**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором **Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, в условиях выполнения обучающимися определённых видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей основной образовательной программы высшего образования.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для этого в рамках дисциплины решаются следующие задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовка её к профессиональной деятельности;
- приобретение знаний, умений и навыков физической культуры, спорта и туризма;
- выработка навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие волевых, нравственных, морально-волевых качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина является компонентом обязательной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки **40.03.01 Юриспруденция** (направленность (профиль) программы бакалавриата — «Гражданско-правовой»).

**3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций УК-7, ОПК-7, представлен в таблице:**

Индекс компетенции	Формулировка компетенции	Индекс индикатора	Формулировка индикатора
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	<b>Знать:</b> 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	<b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		УК-7.3	<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-7	Способен анализировать основные закономерности формирования, функционирования и развития права	ОПК-7.4	<b>Знать:</b> принципы командной работы, особенности психоэмоционального состояния индивида
		ОПК-7.5	<b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности
		ОПК-7.6	<b>Владеть:</b> приемами аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности

Индекс индикатора	Формулировка индикатора	Дескриптор индикатора формируемых компетенций
УК-7.1	<b>Знать:</b> 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.	<b>Знать:</b> 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	<b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
УК-7.3	<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-7.4	<b>Знать:</b> принципы командной работы, особенности психоэмоционального состояния индивида	<b>Знать:</b> принципы командной работы, особенности психоэмоционального состояния индивида
ОПК-7.5	<b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности	<b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности
ОПК-7.6	<b>Владеть:</b> приемами аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности	<b>Владеть:</b> приемами аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

**Объем дисциплины по учебному плану** составляет –  
2 зачётные единицы = 72 академических часа.

**в том числе:**

Лекционные занятия (Лек.) - 18 академических часов,

Практические занятия (Пр.) - 18 академических часов,

Самостоятельная работа (СР) - 36 академических часов,

Часы на контроль - 2 академических часа.

**Таблица №2. Объем дисциплины**

№ п/п	Раздел/тема дисциплины	Семестр/курс	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (студентов), и трудоемкость (в ак. часах)			Коды формируемых компетенций
			Виды учебных занятий по дисциплине		Самостоятельная работа	
			Лек.	Пр.		
1	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1 семестр/ 1 курс	3	3	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4 ОПК-7.5, ОПК-7.6
2	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры	1 семестр/ 1 курс	4	4	8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4 ОПК-7.5, ОПК-7.6
3	<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни.	1 семестр/ 1 курс	4	4	8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4 ОПК-7.5, ОПК-7.6
4	<b>Тема 4.</b> Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	1 семестр/ 1 курс	4	4	8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4

						ОПК-75, ОПК-7.6
5	<b>Тема 5. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта</b>	1 семестр/ 1 курс	3	3	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4 ОПК-75, ОПК-7.6
<b>ИТОГО аудиторных часов/СР:</b>		1 семестр/ 1 курс	<b>36 ак. часа</b>		<b>36 ак. час</b>	-
<b>ВСЕГО ак. часов:</b>		1 семестр/ 1 курс	<b>72 академических часа</b>			

#### 4.2. Тематическое содержание дисциплины

\* количество академических часов и виды занятий представлены в таблица №2.

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

**Содержание темы:** Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

##### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

**Содержание темы:** Организм, физиологические функции, физической развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда.

##### **Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья**

**Содержание темы:** Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика  
Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

##### **Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности**

**Содержание темы:** Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

##### **Тема 5. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта**

**Содержание темы:** Аэробика, фитнес, фитбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

#### 4.2.1 Содержание практических занятий

№ п/п	Объем в ак.час.	Наименование темы (раздела) дисциплины	Характер занятий и цель
1	3	<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной</b>	Тестовые задания, реферат, устный опрос с целью усвоения изучаемого материала.

		и профессиональной подготовке студентов	
2	4	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры	Тестовые задания, реферат, устный опрос с целью усвоения изучаемого материала.
3	4	<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни.	Тестовые задания, реферат, устный опрос с целью усвоения изучаемого материала.
4	4	<b>Тема 4.</b> Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Тестовые задания, реферат, устный опрос с целью усвоения изучаемого материала.
5	3	<b>Тема 5.</b> Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	Тестовые задания, реферат, устный опрос с целью усвоения изучаемого материала.

#### 4.2.2 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Самостоятельная работа обучающихся (ак. час)	Коды комп. индик.	Наименование и краткое содержание	Характер занятий и цель
1	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4 ОПК-7.5, ОПК-7.6	<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ответы на практическом занятии, тест, реферат
2	8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4 ОПК-7.5, ОПК-7.6	<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры	Ответы на практическом занятии, тест, реферат
3	8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4 ОПК-7.5, ОПК-7.6	<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни.	Ответы на практическом занятии, тест, реферат
4	8	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4 ОПК-7.5, ОПК-7.6	<b>Тема 4.</b> Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Ответы на практическом занятии, тест, реферат

5	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4 ОПК-75, ОПК-7.6	<b>Тема 5.</b> Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	Ответы на практическом занятии, тест, реферат
---	---	--	---	---

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Используемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 11 Pro или аналогичная ОС, включая дистрибутивы Linux, например, Debian, Ubuntu, OpenSuse, в том числе отечественного производства, например, ОС Astra Linux Common Edition (Разработчик: АО «НПО РусБИТех»), ОС «РОСА» (Разработчик: «НТЦ ИТ РОСА»).

Microsoft Office 365 или аналогичный офисный пакет, например, OpenOffice, LibreOffice, ONLYOFFICE, в том числе отечественного производства, например, МойОфис (Разработчик: ООО «Новые облачные технологии»).

Adobe Reader или аналогичный просмотрщик PDF, например, Okular, Foxit Reader, в том числе отечественного производства, например, Окуляр ГОСТ (Разработчик: ООО «Лаборатория 50»).

Google Chrome или аналогичный веб-браузер, например, Microsoft Edge, Mozilla Firefox, в том числе отечественного производства, например, Яндекс.Браузер (Разработчик: ООО «Яндекс»).

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система URAIT.RU [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://urait.ru/>

### 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Обучающимся (бакалаврам) обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам (*подлежащим обновлению при необходимости*), а именно:

1. КонсультантПлюс: справочно-поисковая система [Электронный ресурс]. - <http://www.consultant.ru>
2. Мировая цифровая библиотека: <http://wdl.org/ru>
3. Научная электронная библиотека «Scopus»: <https://www.scopus.com>
4. Научная электронная библиотека ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com>
5. Научная электронная библиотека «eLIBRARY»: <https://elibrary.ru>
6. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
8. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
9. Поисковые системы Yandex, Rambler и др.

10. Электронная библиотека Российской Государственной Библиотеки (РГБ):  
<http://elibrary.rsl.ru>
11. Электронно-библиотечная система <http://www.sciteclibrary.ru>

#### 5.4. Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. - М. : КноРус, 2022. - 424 с. - ISBN 978-5-406-08738-1. - Режим доступа: <https://urait.ru/book/941736>. — Текст : электронный.
2. Горшков А. Г., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Горшков, А.Л. Волобуев, М.В. Еремин. - М. : КноРус, 2023. - 317 с. - ISBN 978-5-406-10826-0. - Режим доступа: <https://urait.ru/book/947361>. — Текст : электронный.

#### 5.5. Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М. : КноРус, 2022. - 239 с. - ISBN 978-5-406-09309-2. - Режим доступа: <https://urait.ru/book/942846>. — Текст : электронный.

### 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения
1	Физическая культура и спорт	<p style="text-align: center;"><b>учебная аудитория № 101</b></p> <p><b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования (включая, специализированную мебель и технические средства обучения):</b></p> <p>Стол  стулья;  теннисный стол;  набор для настольного тенниса: ракетки, мячи, сетка;  шведская стенка;  турник навесной;  скамейка гимнастическая;  степ-платформы;  коврики для фитнеса;  маты гимнастические;  медицинбол;  технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории, в том числе демонстрационное оборудование: музыкальный центр;  экран;</p>

	<p>проектор; компьютерная техника: ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>учебная аудитория № 308</b></p> <p><b>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования (включая, специализированную мебель и технические средства обучения):</b>  письменные столы обучающихся;  стулья обучающихся;  письменный стол педагогического работника;  стул педагогического работника;  <b>технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории, в том числе демонстрационное оборудование:</b>  магнитно-маркерная доска;  мультимедийный проектор;  экран;  <b>компьютерная техника:</b>  ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации  <b>используемое программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):</b>  - серверные и пользовательские операционные системы: Ubuntu, Debian, FreeBSD, Linux.  - пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;  - офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (отечественное производство), LibreOffice;  - облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;  - веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge  - программное обеспечение: 1С:Предпр.8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (отечественное производство) лицензионный договор № ЦС23-003296 18.10.2023, ПК АРБИТР (ПК АСМ СЗМА) (отечественное производство) лицензионный договор № 23-09/14 от 15.10.2023, Финансовый аналитик онлайн;</p>
	<p><b>Аудитория № 409 для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования: (включая, специализированную мебель и технические средства обучения):</b>  письменные столы обучающихся;  стулья обучающихся;  письменный стол педагогического работника;  стул педагогического работника;  <b>технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории, в том числе</b></p>

	<p><b>демонстрационное оборудование:</b>  магнитно-маркерная доска;  мультимедийный проектор;  экран;</p> <p><b>компьютерная техника:</b>  ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации</p> <p><b>используемое программное обеспечение</b> (<i>комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- серверные и пользовательские операционные системы: Ubuntu, Debian, FreeBSD, Linux.</li> <li>- пакетные менеджеры: rpm, yarn, bundler;</li> <li>- офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (<i>отечественное производство</i>), LibreOffice;</li> <li>- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;</li> <li>- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge</li> <li>- программное обеспечение: 1С:Предпр.8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (<i>отечественное производство</i>) лицензионный договор № ЦС23-003296 18.10.2023, ПК АРБИТР (ПК АСМ СЗМА) (<i>отечественное производство</i>) лицензионный договор № 23-09/14 от 15.10.2023, Финансовый аналитик онлайн;</li> </ul>
--	---

## **7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценочные материалы предусмотрены в Приложении 1.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **А) Рекомендации обучающемуся (студенту) по работе с конспектом после лекции**

Какими бы замечательными качествами в области методики ни обладал лектор, какое бы большое значение на занятиях ни уделял лекции слушатель, глубокое понимание материала достигается только путем самостоятельной работы над ним. Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день, пока время не стерло содержание лекции из памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект. Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы, предложенные в конце лекции преподавателем или помещенные в рекомендуемой литературе. Примеры, задачи, вопросы по теме являются материалом

самоконтроля. Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению. Потери логической связи как внутри темы, так и между ними приводит к негативным последствиям: материал учебной дисциплины перестает основательно восприниматься, а творческий труд подменяется утомленным переписыванием. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний. Очень полезным, но, к сожалению, еще мало используемым в практике самостоятельной работы, является предварительное ознакомление с учебным материалом. Даже краткое, беглое знакомство с материалом очередной лекции дает многое. Обучающиеся (студенты) получают общее представление о её содержании и структуре, о главных и второстепенных вопросах, о терминах и определениях. Все это облегчает работу на лекции и делает ее целеустремленной.

#### **Б) Рекомендации обучающемуся (студенту) по подготовке к занятиям семинарского типа**

Обучающийся (студент) должен чётко уяснить, что именно с лекции начинается его подготовка к занятиям семинарского типа. Вместе с тем, лекция лишь организует мыслительную деятельность, но не обеспечивает глубину усвоения программного материала. При подготовке к такому виду занятий можно выделить 2 этапа:

1-й - организационный,

2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся (студент) планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося (студента) к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся (студент) должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к семинарскому занятию рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика

в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. В начале семинарского занятия обучающиеся (студента) под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

### **В) Рекомендации по самостоятельной работе обучающегося (студента) над изучаемым материалом**

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности - лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

## **9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения промежуточной аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на промежуточной аттестации зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- промежуточная аттестация проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента промежуточная аттестация проводится в устной форме.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся  
По дисциплине «Б1.О.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
Направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»**

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения: (УК-7, ОПК-7)

Индекс компетенции	Формулировка компетенции	Индекс индикатора	Формулировка индикатора
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	<b>Знать:</b> 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	<b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		УК-7.3	<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-7	Способен анализировать основные закономерности формирования, функционирования и развития права	ОПК-7.4	<b>Знать:</b> принципы командной работы, особенности психоэмоционального состояния индивида
		ОПК-7.5	<b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности
		ОПК-7.6	<b>Владеть:</b> приемами аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности

Индекс индикатора	Формулировка индикатора	Дескриптор индикатора формируемых компетенций
УК-7.1	<b>Знать:</b> виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-	<b>Знать:</b> 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.	практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
УК-7.2	<b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
УК-7.3	<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-7.4	<b>Знать:</b> принципы командной работы, особенности психоэмоционального состояния индивида	<b>Знать:</b> принципы командной работы, особенности психоэмоционального состояния индивида
ОПК-7.5	<b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности	<b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности
ОПК-7.6	<b>Владеть:</b> приемами аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности	<b>Владеть:</b> приемами аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности

## 2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(признак, на основании которого, проводится оценка по выбранному показателю)

<i>Показатель оценивания компетенций</i>	<i>Результат обучения</i>	<i>Критерии оценивания компетенций</i>
<b>Высокий уровень (отлично)</b>	<b>Знать</b>	Обучающийся продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание учебного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.
	<b>Уметь</b>	Обучающийся продемонстрировал: понимание учебного материала; умение свободно решать практические задания (ситуационные задачи), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.; логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение

		основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.
	<b>Владеть</b>	Обучающийся продемонстрировал: понимание учебного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям); логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания, включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.
<b>Средний уровень (хорошо)</b>	<b>Знать</b>	Обучающийся продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания учебного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
	<b>Уметь</b>	Обучающийся продемонстрировал: понимание учебного материала; логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
	<b>Владеть</b>	Обучающийся продемонстрировал: понимание учебного материала; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы, включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
<b>Достаточный уровень (удовлетворительно)</b>	<b>Знать</b>	Обучающийся продемонстрировал: твердые знания и понимание основного учебного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
	<b>Уметь</b>	Обучающийся продемонстрировал: понимание основного учебного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
	<b>Владеть</b>	Обучающийся понимание основного учебного материала; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах

		преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины
--	--	--

### 3. ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

При проведении промежуточной аттестации в АНО ВО «СЗУ» используются традиционные формы аттестации:

Форма промежуточной аттестации	Шкала оценивания
ЗАЧЕТ	«зачет», «незачет»

### 4. КРИТЕРИИ И ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- тестирование.

Для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ и ВЛАДЕНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- устный или письменный ответ на вопрос.
- практические задания, включающие одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описать результат, который нужно получить.

#### Критерии оценивания результата обучения по дисциплине (модулю)

Результат обучения по дисциплине (модулю)	ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ				Процедуры оценивания
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»	
<b>УК-7,</b> <b>ОПК-7</b> <b>Знать:</b>	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание учебного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания учебного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного учебного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.	Тестовые задания

	дополнительно й литературой, рекомендованн ой учебной программой дисциплины.	поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой.	наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины.		
<u>УК-7.</u> <u>ОПК-7</u> <u>Уметь:</u>	Обучаемый продемонстрир овал: понимание учебного материала, содержательны е, полные, правильные и конкретные ответы на все поставленные вопросы, включая дополнительны е; свободное владение основной и дополнительно й литературой, рекомендованн ой учебной программой дисциплины	Обучаемый продемонстрир овал: понимание учебного материала; логически последовательн ые, правильные и конкретные ответы на основные задания/вопрос ы, включая дополнительны е; устранение замечаний по отдельным элементам задания; владение основной и дополнительно й литературой, рекомендованн ой учебной программой дисциплины	Обучаемый продемонстрирова л: понимание основного учебного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на основные вопросы, включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания; недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного учебного материала; не дал правильные ответы на основные вопросы, включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по вопросу; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	Вопросы  Практические задания
<u>УК-7.</u> <u>ОПК-7</u> <u>Владеть:</u>	Обучаемый продемонстрир овал: понимание учебного материала; правильные и конкретные ответы, включая дополнительны е уточняющие вопросы; свободное владение основной и	Обучаемый продемонстрир овал: понимание учебного материала; продемонстрир овал логически последовательн ые, достаточно полные, верные ответы; самостоятельно устранил замечания по отдельным	Обучаемый продемонстрирова л: понимание основного учебного материала; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы, в том числе при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение	Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного учебного материала; дал неправильные ответы на поставленные вопросы; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины	Вопросы  Практические задания

	дополнительно й литературой, рекомендованн ой учебной программой дисциплины	элементам; владение основной и дополнительно й литературой, рекомендованн ой учебной программой дисциплины	литературой, рекомендованной учебной программой дисциплины		
--	--	--	--	--	--

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (студентов)

#### 1.1 Реферат

##### Примерная тематика рефератов (УК-7.1, УК-7.2, ОПК-7.4, ОПК-7.5)

1. Физическая культура в Древнем мире.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура и спорт новой истории.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура и спорт Российской империи.
6. Физическая культура и спорт СССР.
7. Физическая культура и спорт Российской Федерации.
8. История международного спортивного движения.
9. Идеино-педагогические основы спорта.
10. Создание международных спортивных объединений.
11. Спортивное движение после второй мировой войны.
12. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
13. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
14. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
15. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
16. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
17. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

##### Структура реферата:

###### Введение

- Краткое описание темы и целей реферата.
- Актуальность темы.

###### Основная часть

- Теоретические основы темы
- История и эволюция (если применимо)
- Применение в современной экономике/бизнесе
- Примеры и кейсы
- Проблемы и вызовы
- Перспективы и тенденции развития

###### Заключение

- Выводы по результатам исследования.
- Значение баз данных для современных информационных систем.

###### Список использованных источников

- Перечень использованной литературы и интернет-ресурсов.

### **Критерии оценивания:**

#### **Структура и логика изложения (20%)**

- Четкая структура работы (введение, основная часть, заключение).
- Логичность и последовательность изложения материала.

#### **Содержание (40%)**

- Полнота раскрытия темы.
- Описание основных этапов развития баз данных.
- Анализ современных тенденций.
- Примеры применения баз данных в информационных системах.

#### **Аналитическая часть (20%)**

- Глубина анализа роли баз данных в информационных системах.
- Наличие собственных выводов и оценок.

#### **Оформление (10%)**

- Соответствие требованиям к оформлению рефератов (шрифт, отступы, заголовки и т.д.).
- Корректное оформление ссылок и списка литературы.

#### **Язык и стиль (10%)**

- Грамотность и точность изложения.
- Научный стиль текста.

### **Требования к объему:**

Объем реферата должен составлять 10-15 страниц печатного текста (шрифт Times New Roman, размер 12, интервал 1.5, поля 2 см со всех сторон).

## **2. Оценочные материалы для оценки текущей аттестации обучающихся (студентов)**

### **2.1 Тестовые задания для текущего контроля успеваемости в виде ЗНАНИЙ**

В тестовом задании вопросы, которые имеют закрытый характер.

Правильные ответы выделены знаком +.

#### **1. Отличительным признаком физической культуры является: (УК-7.1, ОПК-7.4)**

- Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.+
- Использование природных сил для восстановления организма.
- Стабильно высокие результаты, полученные на тренировках.

#### **2. Физическая культура представляет собой: (УК-7.1, ОПК-7.4)**

- Определенную часть культуры человека. +
- Учебную активность.
- Культуру здорового духа и тела.

#### **3. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: (УК-7.1, ОПК-7.4)**

- Их содержанием.+
- Их формой.
- Скоростью их выполнения.

#### **4. Главной причиной нарушения осанки является: (УК-7.1, ОПК-7.4)**

- Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.+
- Сутулость, сторбленность, “страх” своего роста.

- с. Слабые мышцы спины.
5. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча в баскетболе? (УК-7.1, ОПК-7.4)
- 3 сек.
  - 5 сек. +
  - 10 сек.
  - 7 сек.
6. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне баскетбольной площадки? (УК-7.1, ОПК-7.4)
- а) 10 сек.
  - б) 8 сек. +
  - в) 24 сек.
  - г) 15 сек.
7. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру? (УК-7.1, ОПК-7.4)
- 10
  - 12+
  - 14
  - 16
8. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе? (УК-7.1, ОПК-7.4)
- 12
  - 16
  - 18
  - 24+
9. К спортивным видам гимнастики относятся: (УК-7.1, ОПК-7.4)
- а – акробатическая +
  - б – цирковая
  - в – атлетическая
  - г – уличная
  - е.
10. Основная цель утренней гимнастики: (УК-7.1, ОПК-7.4)
- а – расслабление мышц и связок
  - б – укрепление нервной системы
  - в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости +
  - д. развитие силы воли.

### Критерии оценки результатов теста

- "Неудовлетворительно" (0-39%)**
  - Студент ответил правильно на менее 40% вопросов.
  - Значительные пробелы в знаниях по большинству тем.
  - Неправильное понимание ключевых понятий и принципов.
  - Неспособность применить теоретические знания на практике.
- "Удовлетворительно" (40-59%)**
  - Студент ответил правильно на 40-59% вопросов.

- Основные понятия и принципы поняты частично, есть ошибки в ответах.
- Знания по большинству тем на базовом уровне, недостаточная глубина понимания.
- Частичная способность применять теоретические знания на практике, нужны дополнительные разъяснения.

### 3. "Хорошо" (60-79%)

- Студент ответил правильно на 60-79% вопросов.
- Хорошее понимание ключевых понятий и принципов, незначительные ошибки.
- Знания по всем темам на достаточном уровне, однако есть некоторые пробелы.
- Способность применять теоретические знания на практике, но требуется улучшение точности и уверенности.

### 4. "Отлично" (80-100%)

- Студент ответил правильно на 80-100% вопросов.
- Полное и правильное понимание всех ключевых понятий и принципов.
- Глубокие знания по всем темам, минимальные или отсутствующие ошибки.
- Высокий уровень способности применять теоретические знания на практике, демонстрация уверенности и точности в ответах.

## 2.2 Задачи на соответствие понятий для текущего контроля успеваемости в виде УМЕНИЙ

Правильные ответы расположены в таблицах друг напротив друга, во время тестирования предполагается что порядок данных в рамках каждого столбца будет случайным.

**Задание 1. Установите соответствие между термином и анализа и его описанием.**  
(УК-7.1, УК-7.2, ОПК-7.4, ОПК-7.5)

Термин	Описание
А - Физическая культура	1 - вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей
Б - Физическое воспитание	2 - вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
В - Спорт	3 - вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и

	подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов
Г - Адаптация	4 - приспособление организма к изменяющимся условиям существования
Д - Агитационно-массовая работа	5 - лекции и беседы, показательные выступления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнования, выступления и др.

**Правильные ответы: А-1, Б-2, В-3, Г-4, Д-5**

**Задание 2. Установите соответствие между термином и анализа и его описанием.  
(УК-7.1, УК-7.2, ОПК-7.4, ОПК-7.5)**

Термин	Описание
А - Физические упражнения	1 - основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося
Б - Физические упражнения	2 - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития
В - Метод	3 - способ взаимосвязанной деятельности педагога и занимающихся, направленный на решение задач
Г - Соревновательный метод	4 - способ, основанный на включении в данный процесс компонентов соревновательной деятельности
Д - Методический прием	5 - способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации

**Правильные ответы: А-1, Б-2, В-3, Г-4, Д-5**

**Задание 3. Установите соответствие между термином и анализа и его описанием.  
(УК-7.1, УК-7.2ОПК-7.4, ОПК-7.5)**

Термин	Описание
А - Двигательное умение	1 - такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления
Б - Нагрузка	2 - определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей
В - Двигательный навык	3 - такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизированное, т.е. не требуется специально направленного на них внимания
Г - Длительность движения	4 - время, затраченное на выполнение движения
Д - Скорость	5 - способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени

**Правильные ответы: А-1, Б-2, В-3, Г-4, Д-5**

### **Критерии оценки выполнения задач на соответствие понятий**

Правильность соответствий:

- Отлично: Все соответствия выполнены правильно.
- Хорошо: 1 ошибка в соответствиях.
- Удовлетворительно: 2 ошибки в соответствиях.
- Неудовлетворительно: 3 и более ошибок в соответствиях.

### **3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся (студентов) в виде ВЛАДЕНИЙ**

#### **3.1. ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ:**

- 1. Что включает в себя физическая культура студентов? (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6)**

Ответ на вопрос: Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг.

- 2. Какую роль играет физическая культура в подготовке к профессиональной деятельности? (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6)**

Ответ на вопрос: Занятия физическими упражнениями с профессиональной направленностью обеспечивают активную адаптацию организма человека к труду. Это существенно ускоряет профессиональное обучение, создаёт предпосылки для высокой и устойчивой работоспособности.

**3. Какова основная цель физического воспитания студентов? (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6)**

Ответ на вопрос: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию.

**4. Какая из форм физического воспитания в вузе является главной? (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6)**

Ответ на вопрос: Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям.

**5. В чем заключается социальная роль физической культуры и спорта? (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6)**

Ответ на вопрос: Занятия физическими упражнениями и спортом создают возможность для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств, развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника, формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту).

**6. Что относится к социальным функциям физической культуры? (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6)**

Ответ на вопрос: Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие как: воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая и др.

**7. Какие выделяют три аспекта физической культуры? (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6)**

Ответ на вопрос: Л. П. Матвеев выделяет три аспекта физической культуры: деятельностный, предметно-ценностный, результативный.

**8. Что такое здоровый образ жизни? (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6)**

Ответ на вопрос: Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками.

**9. Какие компоненты включает в себя здоровый образ жизни (ЗОЖ)? (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6)**

Ответ на вопрос: Здоровый образ жизни включает в себя и несколько простых, но вместе с тем очень важных компонентов: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, психоэмоциональное состояние и многие другие.

**10. Какие средства используются в физической культуре? (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6)**

Ответ на вопрос: В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена — распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест

занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

**Критерии оценивания для зачета (зачет/незачет)**

- **Зачет:** Студент демонстрирует понимание основных понятий, корректно отвечает на теоретические вопросы и выполняет практические задания.
- **Незачет:** Студент не демонстрирует понимания основных понятий, отвечает с ошибками на теоретические вопросы и/или не справляется с практическими заданиями.