Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Санкт-Петербургская юридическая академия»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
социально-гуманитарных дисциплин

_____ /А.В. Долматов/

«27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка

Направление подготовки	40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность»
	(шифр и наименование)
Профиль	Судебная деятельность
	(наименование профиля)
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2026

Рассмотрена и одобрена на заседании
методического совета
«21» мая 2026 г.
протокол № 9

Рассмотрена на заседании кафедры
социально-гуманитарных дисциплин
«27» апреля 2026 г.
протокол № 9

Санкт-Петербург
2026

Разработал(и) д.п.н., профессор А.В. Долматов
(степень, звание, И.О.Фамилия)

Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка
(наименование дисциплины)

Рабочая программа дисциплины по специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность», специализации «Судебная деятельность» / А.В. Симоненко – СПб.: АНО ВО СЮА, 2026.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка» подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность», специализации «Судебная деятельность», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от «18» августа 2020 г.№ 1058 и определяет структуру и содержание дисциплины.

Рабочая программа дисциплины предназначена для всех участников образовательного процесса Автономной некоммерческой организации высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия».

© Долматов А.В., 2026.
© АНО ВО СЮА, 2026.

Версия 1.0 от 04.2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка» является развитие личности в сфере физической культуры и спорта, формирование и способности направленного применения средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка» – получение теоретических знаний, умений, навыков и практического опыта для решения задач профессиональной деятельности правоприменительного и правоохранительного типа, в частности:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к будущей профессиональной деятельности;
- освоение системы знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых для качественной жизни и профессиональной деятельности;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт. Общефизическая подготовка» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений (элективные дисциплины– Б1.В.ДВ.1) учебного плана по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация – судебная деятельность.

Индекс	Наименование учебной дисциплины	Наименование дисциплин, на которые опирается содержание учебной дисциплины	Наименование дисциплин, для которых содержание учебной дисциплины является базовым
Б1.В.ДВ.1	Элективные курсы по физкультуре и спорту	Физическая культура и спорт	-

3. Общие требования к уровню освоения дисциплины

3.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в ко-	ИД.1 Знает и соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат;	**Знает:** - знает принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте	Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, Самостоятельная работа	Собеседование Контрольные задания Многоуровневые

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
манде	ИД.2 Умеет определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; ИД.3 Умеет анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строить продуктивное взаимодействие с учетом этого	**Умеет:** - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп **Владеет:** - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей		практические задания Зачет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД.1Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИД.2Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	**Знает:** -особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; - основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта. **Умеет:** - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; - использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.	Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, Самостоятельная работа	Собеседование Контрольные задания Многоуровневые практические задания Зачет

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
		Владеет: **-** методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.		

3.2. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Этапы формирования компетенций по периодам обучения

Начальный этап формирования компетенции осуществляется в период освоения учебной дисциплины и характеризуется освоением учебного материала
Базовый этап формирования компетенции формируется по окончании изучения дисциплины
Заключительный этап формирования компетенций направлен на закрепление определенных компетенций в период прохождения практик, ГИА

Уровень освоения компетенций представлен в таблице и определяется в зависимости от критерия оценивания результатов обучения и демонстрирует успешность освоения компетенции.

Уровни сформированности компетенций

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Недопустимый уровень
Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.	Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка.	Компетенция не сформирована. Уровень самостоятельности практического навыка не демонстрируется.

Код и наименование компетенций	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы			
		2 балла «неудовлетворительно» «не зачтено»	3 балла «удовлетворительно» «зачтено»	4 балла «хорошо» «зачтено»	5 баллов «отлично» «зачтено»
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знать: - принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте	Не принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте	Недостаточно знает принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте	Знает принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте	Показывает отличные знания принципов и методов формирования и управления командами в физической культуре и спорте
	Уметь: - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп	Не умеет использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп	В недостаточной степени использует средства и методы формирования спортивных команд и групп	Умеет использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп	Способен на высоком уровне использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп
	Владеть: - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей	Не владеет навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей	В недостаточной степени владеет навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей	Владеет навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей	Владеет на высоком уроне навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей
Уровень сформированности компетенций		Недопустимый	Пороговый	Базовый	Повышенный
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Не знает особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Слабо ориентируется в особенностях физического здоровья и способах его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основах оздоровительной и спортивной тренировки, правилах соревнований в различных видах спорта.	Усвоил особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Демонстрирует высокий уровень знаний особенностей физического здоровья и способах его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основ оздоровительной и спортивной тренировки, правил соревнований в различных видах спорта.
	Умеет: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.	Не умеет проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовлен-	Испытывает затруднения в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использовании методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использовании методов самоконтроля и оценки	Умеет проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития,	Способен давать консультации по вопросам проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использования методов самоконтроля и оценки своего фи-

Код и наименование компетенций	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы			
		2 балла «неудовлетворительно» «не зачтено»	3 балла «удовлетворительно» «зачтено»	4 балла «хорошо» «зачтено»	5 баллов «отлично» «зачтено»
		ности.	своего физического развития, физической подготовленности.	физической подготовленности.	зического развития, физической подготовленности.
	Владеет: методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Не владеет методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Слабо владеет методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Владеет на достаточном уровне методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Владеет широким спектром навыков самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Уровень сформированности компетенций		Недопустимый	Пороговый	Базовый	Повышенный

3.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и содержание компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИД.1 Знает и соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат; ИД.2 Умеет определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; ИД.3 Умеет анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строить продуктивное взаимодействие с учетом этого	**УК-3 З1 Знать** – принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте
		УК-3 У1 Уметь - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп
		УК-3 В1 Владеть - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД.1Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИД.2Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	**УК-7 З1 Знать -** особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; **УК-7 З2Знать -**основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
		УК-7 У1Уметь - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; **УК-7 У2 Уметь -** использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **УК-7 У3 Уметь -** пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.
		УК-7 В1Владеть -методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; **УК-7В2Владеть -** опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. Объём учебной дисциплины

4.1. Очная форма обучения

№ п/п	Этапы освоения дисциплины, темы	Виды учебной работы обучающихся (в часах), в том числе					Коды компетенций	Формы Контроля
		в форме контактной работы				в форме самостоятельной работы		
		ЗЛТ	ЗСТ	ЛР	КР	СР		
Объем дисциплины в часах:								**328**
Объем дисциплины в зачетных единицах:								**9**
Семестр 1								
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.		4			20	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		2			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика		2			10	УК-7	
Всего:			**8**			**40**		**48**
Промежуточная аттестация (в часах):			**-**					
Семестр 2								
1.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Волейбол. Легкая атлетика		8			36	УК-7 УК-3	Многоуровневое практическое задание
Всего:			**8**			**36**		**48**

Версия 1.0 от 04.2026 г.

№ п/п	Этапы освоения дисциплины, темы	Виды учебной работы обучающихся (в часах), в том числе					Коды компетенций	Формы Контроля
		в форме контактной работы				в форме самостоятельной работы		
		ЗЛТ	ЗСТ	ЛР	КР	СР		
Промежуточная аттестация (в часах):		**Зачет**				**4**		
Семестр 3								
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.		4			10	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		2			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техническая подготовка повидам спорта. Легкая атлетика.		2			20	УК-7	
Всего:			**8**			**40**		**48**
Промежуточная аттестация (в часах):								
Семестр 4								
1.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика		8			36	УК-7	Многоуровневое практическое задание
Всего:			**8**			**36**		**48**
Промежуточная аттестация (в часах):		**Зачет**				**4**		
Семестр 5								
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.		4			20	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		2			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Легкая атлетика		2			8	УК-7 УК-3	
Всего:			**8**			**38**		**46**
Промежуточная аттестация (в часах):								
Семестр 6								
1.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Баскетбол		4			20	УК-7 УК-3	Многоуровневое практическое задание
2.	Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке специалистов		4			14	УК-7	Контрольное задание
Всего:			**8**			**34**		**46**
Промежуточная аттестация (в часах):		**Зачет**				**4**		
Семестр 7								
1.	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.		2			12	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		4			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Мини-футбол		2			10	УК-7 УК-3	
Всего:			**8**			**32**		**44**
Промежуточная аттестация (в часах):		**Зачет**				**4**		

5. Содержание дисциплины по темам

1 семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт как компонент общекультурной и профессиональной деятельности

Организационное занятие. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Организация и проведение учебных занятий. Построение, структура и методика проведения УТЗ. Особенности проведения УТЗ с женщинами.

Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий физкультурой и спортом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для повышения физической подготовленности обучающихся. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика. Упражнения: на перекладине (подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение); на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре); прыжок ноги врозь через козла в длину; стойка на голове; комплексное акробатическое упражнение; комплексное силовое упражнение; упражнения с гирями; упражнения со штангой; комплексы вольных упражнений; комплексы физических упражнений.

2 семестр

Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Волейбол. Легкая атлетика

Волейбол. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием подачи. Расположение игроков при приеме и подаче мяча. Подачи на дальность и точность. Передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, в парах, тройках, на месте и в движении. Передачи назад и в прыжке. Нападающий удар. Финты. Блокирование. Индивидуальный и коллективный блоки. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра. Умение взаимодействовать в коллективе.

Легкая атлетика. Техника выполнения специальных беговых упражнений. Упражнения для совершенствования техники бега (бег с прямыми коленями, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30 – 40м с ускорением, бег по прямой на 60 – 80м), упражнения для совершенствования техники низкого старта. Бег на 100 м. Бег на 1000 и 3000 м. Прыжок в длину с места.

3 семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт как компонент общекультурной и профессиональной деятельности

Показатели функционального состояния организма. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы определения функционального состояния ССС. Дневник самоконтроля.

Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий гребным спортом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для повышения физической подготовленности обучающихся. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Легкая атлетика

Легкая атлетика. Техника выполнения специальных беговых упражнений.

Упражнения для совершенствования техники бега (бег с прямыми коленями, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30 – 40м с ускорением, бег по прямой на 60 – 80м), упражнения для совершенствования техники низкого старта. Бег на 100 м. Бег на 1000 и 3000 м. Прыжок в длину с места.

4 семестр

Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика

Атлетическая гимнастика. Упражнения: на перекладине (подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение); на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре); прыжок ноги врозь через козла в длину; стойка на голове; комплексное акробатическое упражнение; комплексное силовое упражнение; упражнения с гирями; упражнения со штангой; комплексы вольных упражнений; комплексы физических упражнений.

Легкая атлетика. Техника выполнения специальных беговых упражнений.

Упражнения для совершенствования техники бега (бег с прямыми коленями, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено, бег на месте и с продвижением с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30 – 40м с ускорением, бег по прямой на 60 – 80 м), упражнения для совершенствования техники низкого старта. Бег на 100 м. Бег на 1000 и 3000 м. Прыжок в длину с места.

5 семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт как компонент общекультурной и профессиональной деятельности

Сущность зарядки. Средства проведения зарядки. Методика составления комплекса утренней гигиенической зарядки и её проведения. Формы закаливания. Дневник самоконтроля.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для повышения физической подготовленности обучающихся. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика. Упражнения: на перекладине (подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение); на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре); прыжок ноги врозь через козла в длину; стойка на голове; комплексное акробатическое упражнение; комплексное силовое упражнение; упражнения с гирями; упражнения со штангой; комплексы вольных упражнений; комплексы физических упражнений.

6 семестр

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка по видам спорта. Баскетбол.

Баскетбол. Основные элементы техники передвижения игрока по площадке. Бег с изменением направления. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передачи мяча на месте и в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Перемещение в стойке баскетболиста вперед, в стороны, назад. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Учебная игра.

Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке специалистов

Прикладные психофизические и личностные качества будущих специалистов. Взаимосвязь общефизической и прикладной профессиональной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов. Упражнения ОФП для развития прикладных физических качеств.

7 семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт как компонент общекультурной и профессиональной деятельности

Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Структура занятия по физическому воспитанию (на примере). Общеразвивающие физические упражнения. Влияние физической культуры и спорта на профессиональную психофизическую подготовку(ППФП) будущих специалистов. Правила безопасности при проведении занятий физкультурой и спортом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для повышения физической подготовленности обучающихся. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка по видам спорта. Мини-футбол.

Мини-футбол. Удары по мячу, передачи, остановки, ведение и обводка, вбрасывание мяча, отбор мяча, техника игры вратаря, тактические действия в защите, тактические действия в нападении, двухсторонние игры. Взаимодействие игроков в игре.Учебная игра.

Самостоятельная работа

Номер темы	Наименование/содержание работ	Количество часов
1 семестр		**32**
Тема 1	**Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.** Изучение правил соревнований по атлетической гимнастике.	10
Тема 2	**Общая и специальная физическая подготовка.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	10
Тема 3	**Техническая подготовка по видам спорта. Атлетическая гимнастика.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по атлетической гимнастике	12
2 семестр		**26**
Тема3	**Техническая подготовка по видам спорта. Волейбол. Легкая атлетика.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, по легкой атлетике	26
3 семестр		**32**
Тема 1	**Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.** Изучение правил соревнований по легкой атлетике	10
Тема 2	**Общая и специальная физическая подготовка.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	10
Тема 3	**Техническая подготовка по видам спорта. Легкая атлетика.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по легкой атлетике	12
4 семестр		**26**
Тема3	**Техническая подготовка в базовых видах спорта. Атлетическая гимнастика. Легкая атлетика.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по атлетической гимнастике и легкой атлетике	26
5 семестр		**30**
Тема 1	**Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.** Изучение правил соревнований по легкой атлетике	10
Тема 2	**Общая и специальная физическая подготовка.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	10
Тема 3	**Техническая подготовка по видам спорта. Легкая атлетика.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по легкой атлетике	10
6 семестр		**30**
Тема3	**Техническая подготовка по видам спорта. Баскетбол** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по баскетболу	14
Тема 4	**Использование средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров** Подготовка контрольного задания	16
7 семестр		**24**
Тема 1	**Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.** Изучение правил соревнований по спортивным играм	8
Тема 2	**Общая и специальная физическая подготовка.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8
Тема 3	**Техническая подготовка по видам спорта. Спортивные игры. Мини-футбол.** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по спортивным играм	8
Итого		216

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

6.1. Паспорт оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Наименование Темы	Контролируемая компетенция	Тип контроля	Вид контроля	Наименование оценочного средства	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций
Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	текущий	устный	Собеседование	**УК-7 З1 Знать -** особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; **УК-7 З2Знать-**основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.		текущий		Многоуровневое практическое задание	**УК-7 У3 Уметь -** пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности
					УК-7 В1 Владеть -методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок
Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта.		текущий		Многоуровневое практическое задание	**УК-3 З1 Знать** - принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте;
					УК-3 У1 Уметь - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп**;** **УК-7 У3 Уметь -** пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности
Тема 4.Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке специалистов		текущий	письменный	Контрольное задание	**УК-3 В1 Владеть** - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей; **УК-7 В1 Владеть -**методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок
					УК-7 З1 Знать - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности
					УК-7 У1 Уметь - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; **УК-7 У2 Уметь -** использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Все темы дисциплины		промежуточный	устный	Зачет	**УК-7 В1 Владеть -**методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок;

					УК-7 В2Владеть - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
					УК-3 З1 Знать - принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте; **УК-7 З1 Знать -** особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; **УК-7 З2 Знать-**основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
					УК-3 У1 Уметь - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп**;** **УК-7 У1 Уметь -** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; **УК-7 У2 Уметь -** использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **УК-7 У3 Уметь -** пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

К средствам оценивания компетенций на различных этапах их формирования при изучении дисциплины относятся: собеседование, контрольные задания, многоуровневые практические задания, зачет.

Критерии оценивания:

- полнота ответов;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа – четкость и правильность речи;
- степень самостоятельности выполнения действия;
- осознанность выполнения действия;
- выполнение действий в незнакомой ситуации (выполнение заданий творческого уровня);
- креативность, коммуникативность, компетентность.

При необходимости формируются специальные учебные группы из обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, при условии предоставления обучающимся медицинского заключения врачебной комиссии.

Основной задачей специальных учебных групп является укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности обучающихся с целью устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний и перенесенных травм, повышение теоретической грамотности обучающихся в теории и методике физического воспитания и самовоспитания в частности, применительно к конкретным заболеваниям.

Комплектование специальных учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа «А» - обучающиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;

- группа «Б» - обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

- группа «В» - обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции.

Шкала оценивания и описание показателей оценивания **собеседования**, с определением уровней сформированности

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	- ответы на поставленные преподавателем вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений; - полностью раскрывается суть поставленного вопроса; делаются обоснованные выводы; - демонстрируются глубокие знания и свободное владение теоретическим материалом; - материал излагается грамотным языком, точно используется терминология	повышенный
«хорошо»	- ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно; - учебный материал излагается уверенно, но не в полном объеме раскрываются причинно-следственные связи; - демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; - допускает неточности при освещении основного содержания ответа, но исправляет их без наводящих вопросов преподавателя; - на вопросы дает точные и обоснованные ответы с небольшими поправками преподавателя.	базовый
«удовлетворительно»	- допускаются нарушения в ответах на вопросы преподавателя; - не полностью раскрываются причинно-следственные связи; - демонстрируются поверхностные знания пройденного материала; испытывает затруднения с выводами; - при недостаточном знании теоретического материала демонстрируется сформированность практических навыков и умений.	пороговый
«неудовлетворительно»	- отвечает непоследовательно и сбивчиво; - при изложении пройденного материала нет логической систематизации и не раскрываются причинно-следственные связи; - не может сделать выводы по изученному материалу; - демонстрирует полное незнание теоретического материала; допускает грубые ошибки в определениях и терминах; - допускает грубые ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них.	недопустимый (компетенция не освоена)

Шкала оценивания и описание показателей оценивания **для контрольных заданий,** с определением уровней сформированности

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	- задание выполнено правильно и в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - сделаны аргументированные выводы; - проявлен творческий подход и демонстрация рациональных способов конкретной поставленной задачи; - самостоятельно и последовательно дает ответы на дополнительные вопросы.	повышенный
«хорошо»	- задание выполнено правильно и в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - сделаны слабо аргументированные выводы; - показаны знания в пределах изучаемой дисциплины; - допущены недочеты.	базовый
«удовлетворительно»	- задание выполнено не в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - сделаны не достаточно аргументированные и полные выводы; - нарушена логика выполнения задания; - показаны не достаточные знания изучаемой дисциплины - допущены единичные существенные ошибки.	Пороговый
«неудовлетворительно»	- задание не выполнено; - выполнено не верно; - допущенные непосредственные ошибки с непосредственной помощью преподавателя.	недопустимый (компетенция не освоена)

Шкалы оценивания и описание показателей оценивания **многоуровневых практических заданий,** с определением уровней сформированности

Выполнение многоуровневых практических заданий заключается в выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической (2 норматива по выбору обучающегося) из перечня нормативов ВФСК ГТО 5-9 ступеней обязательной и вариативной части в соответствии с поло-возрастными критериями.

Многоуровневые практические задания
1-7 семестр
Тема 2. «Общая и специальная физическая подготовка»

Вид задания	Курс	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Челночный бег 10х10 м, сек	1	26,0	27,0	28,5	32	34	36
	2	25,5	26,5	28,0			
	3,4	25,0	26,0	27,5			
Подтягивание на перекладине в висе, раз (девушки - подтягивание в висе лежа 90 см)	1	12	9	7	20	16	10
	2	13	10	8			
	3,4	15	12	9			
Подъем ног к перекладине в висе, раз (девушки – поднимание туловища из п. лежа на спине)	1	9	7	5	60	50	40
	2	10	8	6			
	3,4	12	10	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	16	14	12	—	—	—
	2	20	17	14			
	3,4	25	22	16			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз).	1	40	30	20	14	12	8
	2	50	40	30	16	14	10
	3,4	60	50	40	18	16	12
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	1	58	50	42	34	30	26
	2	65	58	44			
	3,4	70	65	46			
Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	1	6	3	2	—	—	—
	2	7	4	3			
	3,4	8	6	4			
Поднимание туловища из п. лежа на спине за 30с (кол-во раз)	1	26	24	22	24	22	20
	2	28	26	24	26	24	22
	3,4	30	28	26	28	26	24
Поднимание гири 16 кг (рывок), сумма двух, вес – до 70 кг (кол-во раз)	1	30	20	16	—	—	—
	2	34	28	20			
	3,4	40	37	28			
Поднимание гири 24 кг (рывок), сумма двух, вес – свыше 70 кг (кол-во раз)	1	20	16	10	—	—	—
	2	26	20	16			
	3,4	32	26	20			
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз).	1	140	130	115	150	140	120
	2	145	135	120			
	3,4	150	140	125			

Тема 3. «Техническая и тактическая подготовка в базовых видах спорта»

Легкая атлетика

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Бег 100 м, с	1	13,6	14,0	14,5	16,0	16,5	17,0
	2	13,4	13,8	14,2			
	3,4	13,2	13,6	14,0			
Кросс 1000 м, мин	1	3.25	3.50	4.10	4.00,0	4.15,0	4.35,0
	2	3.20	3.40	4.00			
	3,4	3.15	3.30	3.50			
Прыжок в длину с места, см	1	240	230	220	190	180	168
	2	245	235	225			
	3,4	250	240	230			

Мини-футбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Удары по неподвижному мячу (кол-во попаданий в ворота из 10 попы-ток).юноши с 20 м, девушки с 15 м.	1	8	7	5	6	5	3
	2						
	3,4						
Удар по мячу в цель после обводки 4 стоек (расстояние между ними 4 м), с	1	6,2	6,5	6,7	6,8	7,0	7,3
	2						
	3,4						
Удары мяча в ворота с расстояния 8 м (количество раз из 10 ударов). Юноши за 30 с, девушки за 40 с	1	7	5	4	6	4	3
	2						
	3,4						

Волейбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте.	1	25	20	15	25	20	15
	2						
	3,4						
Передача мяча двумя руками снизу над собой на месте.	1	25	20	15	25	20	15
	2						
	3,4						
Подача мяча через сетку (кол-во раз из 10 подач).	1	9	8	7	8	7	6
	2						
	3,4						
Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	1	30	28	22	30	28	22
	2						
	3, 4						

Баскетбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво-рительно»
Броски из под кольца (кол-во раз)	1	8	6	5	7	5	3
	2						
	3,4						
Передача и ловля мяча за 30	1	20	18	14	14	12	8

сот щита с места с расстояния 4,5 м (кол-во раз)	2 3,4						
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	1 2 3,4	8	6	5	7	5	3
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1 2 3,4	3,7	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2

Многоуровневые практические задания в специальных учебных группах

Мужчины

Вид задания	Оценка					
	1,2 курс			3,4 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Ходьба, 2 км	Без учета времени			До 18 мин.		
Бег, 1000 м	Без учета времени					
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин. (кол-во раз)	18	20	22	20	22	24
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	20	25	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, (кол-во раз)	15	18	20	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	-	-	-	12	14	16
Подвижность позвоночника, сидя на полу	+ 6	+ 8	+10	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	9-11	6 – 8	3 - 5

Женщины

Вид задания	Оценка					
	1,2 курс			3,4 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Ходьба, 2 км	Без учета времени			До 18 мин.		
Бег, 1000 м	Без учета времени					
Поднимание туловища (сед в группировку) за 1 мин. (кол-во раз)	12	15	18	16	18	20
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	20	23	26
Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз)	12	14	16	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	-	-	-	8	10	12
Подвижность позвоночника, сидя на полу	+ 6	+ 10	+14	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на скамейке (0 от пола)	-	-	-	10-12	7 – 9	4 - 6

Примечание:

1. Учитывается количество сдаваемых норм с учетом диагноза

2. Обучающиеся, освобожденные от выполнения многоуровневых практических заданий, оцениваются по результатам собеседования по материалам теоретической части учебного курса с выполнением контрольной работы.

6.3. Перечень оценочных средств для текущего контроля успеваемости

6.3.1. Примерный перечень вопросов для собеседования

Тема 1. «Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности»

1 - 7 семестр

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры; виды физической культуры.
2. Физическое воспитание как компонент (составная часть) физической культуры.
3. Спорт как компонент (составная часть) физической культуры
4. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент физической культуры.
5. Физическая рекреация как компонент физической культуры.
6. Физическая реабилитация как компонент физической культуры.
7. Понятие и содержание физического совершенствования человека.
8. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
9. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа, объединяющая все остальные его компоненты.
10. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
11. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
12. Методы и средства физического воспитания.
13. Характеристика средств и методов оздоровительной и спортивной тренировки.
14. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
15. Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Сила. Средства, методы развития и контроль силы в процессе практических занятий.
17. Выносливость. Средства, методы развития и контроль выносливости в процессе практических занятий.
18. Быстрота. Средства, методы развития и контроль быстроты в процессе практических занятий.
19. Гибкость, Средства, методы развития и контроль гибкости в процессе практических занятий.
20. Ловкость. Средства, методы развития и контроль ловкости в процессе практических занятий.
21. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий.
22. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу.
23. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу.
24. Основные правила организации и проведения соревнований по мини-футболу.
25. Основные правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.
26. Физическая подготовка в спорте.
27. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

6.3.2. Типовые контрольные задания

Тема 4. «Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров»

6 семестр

Задание 1. Самостоятельно составить комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества из предложенного набора упражнений и выполнить его.

1. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.
2. Комплекс упражнений для развития силы мышц спины.
3. Комплекс упражнений для развития силы мышц ног.

4. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.

5. Комплекс упражнений для развития гибкости.

6. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

7. Комплекс упражнений для развития скоростной выносливости.

8. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.

9. Комплекс упражнений для развития быстроты двигательной реакции.

10. Комплекс упражнений для развития профессионально важных личностных качеств.

Типовые контрольные задания в специальных учебных группах
6 семестр

Задание 1.Выбрать тему контрольной работы и подготовить её с учетом группы заболевания обучающегося.

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.

2. Лечебная физическая культура при миопии**.**

3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.

4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.

5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.

6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.

7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.

8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.

10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек

11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбофлебитов средствами физической культуры.

12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.

13. История зарождения различных видов спорта.

14. Гимнастика при плоскостопии.

15. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.

16. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.

17. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.

18. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры

19. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.

20. Профессионально-ориентированный комплекс физических упражнений.

21. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.

22. Реабилитация средствами физической культуры при различных травмах.

23. Адаптация к физической нагрузке.

6.4. Перечень оценочных средств для промежуточной аттестации

Оцениваемая компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций	Наименование темы	Содержание оценочного средства (Перечень вопросов к зачету)
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 З1 УК-7 З2	**Тема 1.** Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	1. Понятие о физиологических механизмах и закономерностях совершенствования отдельных систем организма и личности под воздействием физических упражнений. 2. Плотность занятий и физическая нагрузка. 3. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями 4. Характеристика понятий «физическая культура», «физическая подготовка», «физическая культура личности». 5. Определение понятий: физическая подготовленность, физическая готовность, физическое совершенство. 6. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. 7. Естественно-научные основы физической культуры и спорта. 8. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. 9. Общее представление о строении тела человека (понятие о клетке, ткани, органе, анатомо-физиологической системе. 10. Понятие о гомеостазе, резистентности, адаптации, обмене веществ, саморегуляции и саморазвитии организма человека. 11. Сущность воздействия средств физической культуры на организм и личность человека. 12. Средства и методы самоконтроля в процессе самостоятельной физической тренировки. 13. Характеристика основных направлений физического воспитания: общая физическая подготовка 14. Характеристика основных направлений физического воспитания: профессионально-прикладная физическая подготовка 15. Характеристика основных направлений физического воспитания: спортивная подготовка 16. Структура учебного занятия по физической подготовке 17. Задачи подготовительной части по физической подготовке 18. Задачи основной части физической подготовки
	УК-7 У3 УК-7 В1	**Тема 2.** Общая и специальная физическая подготовка.	19. Задачи заключительной части физической подготовки 20. Содержание подготовительной части физической подготовки 21. Содержание основной части физической подготовки 22. Содержание заключительной части физической подготовки

Оцениваемая компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций	Наименование темы	Содержание оценочного средства (Перечень вопросов к зачету)
			23. План проведения занятий (схема) по физической подготовке 24. Команды, подаваемые на занятиях по физической подготовке 25. Меры предупреждения травматизма 26. Физические качества и их характеристика 27. Морально-психологические качества. 28. Обучение. 29. Обучение (ознакомление). 30. Обучение (разучивание). 31. Обучение (совершенствование). 32. Порядок определения оценки по физической культуре. 33. Основы здорового образа жизни. 34. Методика проведения занятий по физической культуре. 35. Методика тренировки силовых качеств. 36. Методика тренировки общей выносливости 37. Методика проведения разминки. 38. Обеспечение безопасности на занятиях физкультуры 39. Порядок страховки при выполнении гимнастических упражнений. 40. Основы аэробики
	УК-3 З1 УК-3 У1 УК-7 У3 УК-3 В1 УК-7 В1	**Тема 3.** Техническая подготовка по видам спорта.	41. Основы фитнеса. 42. Понятие о стречинге. 43. Методика тренировки бега на длинной дистанции. 44. Методика тренировки бега на короткой дистанции. 45. Основы закаливания. 46. Методики тренировки для роста мышечной массы. 47. Факторы формирования здорового образа жизни 48. Основы развития быстроты 49. Основы развития выносливости 50. Основы развития ловкости 51. Основы развития силы 52. Безопасность на занятиях по физической подготовке 53. Основы профилактики заболеваемости 54. Основы развития силовой выносливости 55. Основы атлетической подготовки 56. Роль физической активности в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы 57. Особенности физической подготовки лиц с ОВЗ

Оцениваемая компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций	Наименование темы	Содержание оценочного средства (Перечень вопросов к зачету)
	УК-7 З1 УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2	**Тема 4.**Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров	58. Мотивирование сотрудников к занятиям физической культурой 59. Основы профилактики курения 60. Основы профилактики алкоголизма 61. Основы организации спортивно-массовой работы 62. Основы развития координации движений 63. Основы профилактики наркозависимости 64. Основы спортивной психологии 65. Основы методики физической тренировки лиц с ОВЗ 66. Основы физической подготовки детей 67. Характеристика основных физических качеств 68. Основы легкоатлетической тренировки 69. Характеристика факторов ЗОЖ 70. Физические качества для спортивных игр

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357 (дата обращения: 17.04.2026).

2. 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://www.urait.ru/bcode/583140 (дата обращения: 17.04.2026).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/582806 (дата обращения: 17.04.2026).

4. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/588595 (дата обращения: 17.04.2026).

7.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/585627 (дата обращения: 17.04.2026).

2. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/586530 (дата обращения: 17.04.2026).

3. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587974 (дата обращения: 17.04.2026).

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/587728 (дата обращения: 17.04.2026).

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587411 (дата обращения: 17.04.2026).

Версия 1.0 от 04.2026 г.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587847 (дата обращения: 17.04.2026).

7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989 (дата обращения: 17.04.2026).

7.3. Нормативно-правовые материалы

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации : [принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года] : текст с изменениями и дополнениями. – Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. – URL: http://pravo.gov.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).

2. Российская Федерация. Законы. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая): Федеральный закон N 51-ФЗ от 30.11.1994: текст с изменениями и дополнениями // Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. – URL: http://pravo.gov.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).

3. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.– Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. – URL: http://pravo.gov.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).

7.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны воспринимать, осмысливать и углублять получаемую информацию, делать отчет о самостоятельных занятиях, сдавать практические нормативы.

Обучающиеся должны самостоятельно изучить нормативные правовые акты с учетом всех их изменений и дополнений по всем темам курса.

При изучении литературы всегда следует иметь в виду изменения в законодательстве. Поэтому материал, излагаемый в книгах и статьях, следует соотносить с этими изменениями.

При подготовке к семинару или практическому занятию обучающимся необходимо изучить:

- задание (план) на занятие;
- рекомендованную учебную и научную литературу.

В процессе подготовки к семинару обучающиеся должны отработать выносимые на обсуждение вопросы, подготовить доклады, сообщения, указанные в плане семинара.

Самостоятельная работа обучающегося включает следующее:

- Ведение отчета о самостоятельных занятиях;
- Индивидуальную творческую работу по осмыслению собранной информации, проведению сравнительного анализа и обобщению материалов, полученных из разных источников; подготовка и написание текста контрольного задания.
- Подготовка к сдаче зачета, предполагающая интеграцию и систематизацию всей совокупности полученных по дисциплине знаний и практических навыков.

Исключительно важно придерживаться в самостоятельной работе таких принципов, как системность и последовательность. Системность занятий предполагает равномерное, по возможности, распределение объема работы в течение всего предусмотренного учебным планом срока овладения данной дисциплиной, что позволяет избежать дефицита

времени, перегрузок, спешки, срывов, некачественных результатов в завершающий период изучения дисциплины.

В процессе изучения дисциплины важно постоянно пополнять и расширять свои знания. Изучение рекомендованной литературы является важной составной частью восприятия и усвоения новых знаний. При этом, помимо основной литературы, полезно пользоваться словарями, энциклопедиями. Каждый обучающийся должен быть активным пользователем глобальной телекоммуникационной сети INTERNET, которая предлагает неограниченный объем информации по всем разделам научных знаний.

7.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания к самостоятельной работе обучающихся. – СПб: АНО ВО «СЮА», 2019. – 11 с.
2. Методические рекомендации для подготовки обучающихся к занятиям семинарского типа. – СПб: АНО ВО «СЮА», 2019. – 9 с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система [сайт]. - URL: https://biblio-online.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).– Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2. КонсультантПлюс : справочная правовая система [сайт]. – URL: http://consultant.ru/ (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.
3. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : [сайт]. – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).– Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
4. Moodle : электронное образование : [сайт]. - URL: http://student.jurac.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).– Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный
5. Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. – URL: http://pravo.gov.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).– Текст: электронный.
6. Библиотека диссертаций: электронная библиотека РГБ [сайт]. – URL: http://diss.rsl.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).– Текст: электронный.
7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : [сайт]. – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).– Текст: электронный.
8. Президентская библиотека [сайт]. – URL: https://www.prlib.ru/ (дата обращения: 24.04.2025). – Текст: электронный.
9. Российская государственная библиотека : официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).– Текст: электронный.
10. Российская национальная библиотека : [сайт]. – Режим доступа: www. URL: http://www.nlr.ru/ (дата обращения: 17.04.2026).– Текст: электронный.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Лицензионное ПО:
Microsoft Windows 7 Professional
Microsoft Office Standard 2010
ПО НордМастер@5 (лингафонный кабинет)
ESETAntivirus

СПС Консультант Плюс
Smart Notebook (ПО для работы с интерактивной доской)
Свободное ПО:
OS Linux Ubuntu
LibreOffice
Adobe Acrobat Reader
MozillaFirefox
Moodle

10. Материально-техническое обеспечение (оборудование и технические средства обучения), необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа.

Оборудование и специализированная мебель: столы, посадочные места, доска меловая/маркерная, рабочее место преподавателя, кафедра, доска (для объявлений).

Технические средства обучения: демонстрационное оборудование (интерактивная доска/комплект: ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Оборудование и специализированная мебель: столы, посадочные места, доска меловая/маркерная, рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения: персональные компьютеры, подключенные к сети «Интернет» и обеспечивающие доступ к электронной информационно-образовательной среде Академии.

3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций.

Оборудование и специализированная мебель: столы, посадочные места, доска меловая/маркерная, рабочее место преподавателя, кафедра.

Технические средства обучения: компьютер, демонстрационное оборудование (комплект: ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование и специализированная мебель: столы, посадочные места, доска меловая/маркерная, рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения: демонстрационное оборудование (комплект: ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

Практические занятия проводится на спортивных сооружениях – в спортивном зале и спортивной площадке, оснащенных необходимым оборудованием и инвентарем.

11. Организация обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Академией обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе Юрайт, где имеются версии учебной литературы для лиц с нарушениями зрения, а также к электронной информационно-образовательной среде Moodle.

Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечиваются возможностью доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

В соответствии с Договором на методическое сопровождение между Санкт-Петербургской юридической академией и Государственной библиотекой для слепых и слабовидящих, для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются специальные учебники и учебные пособия – smallsp.ru/orgs/biblioteka–dlya-slepih.

В академии проведены инструктажи с профессорско-преподавательским составом по оказанию помощи инвалидам и лицам с ОВЗ в процессе реализации образовательной деятельности.

Академией обеспечена доступность объектов и предоставляемых услуг для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии.

При наличии обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ Академия обеспечивает проведение занятий по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Лист учета изменений

Нижний колонтитул рабочей программы дисциплины содержит указания на номер и дату версии документа (Например, Версия 1.0 от 03.2021 г.).

Актуализация (непосредственное внесение изменений) текста (части текста) на любой из страниц рабочей программы дисциплины осуществляется путем замены всей страницы. Соответственно изменяется номер и дата версии соответствующей страницы.

Информация о внесении изменений (замене листов) вносится в Таблицу учета изменений. Дата последней версии характеризует современность всего документа.

Выпуск новой редакции документа взамен предыдущей осуществляется при накоплении изменений более 20 % от объема общего содержания документа.

Таблица учета изменений

Стр.	Дата последней версии	№ и дата документа, регламентирующего внесение изменений	Дата внесения изменений	Подпись исполнителя