Частное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский юридический университет»
(СибЮУ)

ОДОБРЕНО
на заседании кафедры физической культуры, протокол от 27.04.2026 г. № 9
Зав. кафедрой физической культуры
_____ В. В. Орлов
27.04.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
на заседании методического совета, протокол от 25.05.2026 г. № 6
Председатель методического совета, проректор по учебной работе – начальник учебного управления
_____ Ю. А. Бурдельная
25.05.2026 г.

.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**
**Физическая культура и спорт**

| | |
|---|---|
| **Направление подготовки** | 40.03.01 Юриспруденция |
| **Квалификация выпускника** | бакалавр |
| **Направленность (профиль) программы** | уголовно-правовой |
| **Форма обучения** | очная |
| **Срок обучения** | Очная / очно-заочная / заочная |
| **Год набора** | 4 года / 5лет |

Омск, 2026

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Программу составил:

Орлов В.В., заведующий кафедрой физической культуры частного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский юридический университет», кандидат педагогических наук, доцент.

## 1. Цели освоения дисциплины, планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на достижение планируемых результатов основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы уголовно-правовой (далее соответственно – дисциплина, образовательная программа).

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции, установленные образовательной программой:

| Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции, установленные образовательной программой | Индикаторы достижения компетенций по дисциплине |
|---|---|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Знает физиологические основы работоспособности, нормативные требования к физической подготовке, принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, методики физической подготовки. | Формулирует роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, основы физической культуры и здорового образа жизни; называет меры безопасности на занятиях по физической культуре; перечисляет средства, методы и принципы профессионально-прикладной физической подготовки. Объясняет методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, самооценки работоспособности, усталости, утомления. Воспроизводит проведение комплекса утренней гимнастики, комплекса упражнений в подготовительной части занятия, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методики |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | массажа и самомассажа, двигательную активность для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и профилактики заболеваний. |
| | | Умеет планировать режим физической активности, контролировать и оценивать свою физическую подготовленность, действовать в стандартных ситуациях. | Демонстрирует личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Развивает и совершенствует психофизические способности и физические качества по общей и прикладной подготовке. |
| | | Владеет навыками выполнения базовых физических упражнений, интеграции физической культуры в профессиональную деятельность. | Применяет систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в нестандартных ситуациях. |

## 2. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 часа (2 зачётных единицы).

Реализация дисциплины обеспечивается посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся.

Образовательная деятельность в рамках изучения дисциплины проводится в следующих формах:

– контактная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);

– самостоятельная работа обучающихся.

При проведении учебных занятий по дисциплине у обучающихся обеспечивается развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, включая проведение:

- индивидуальных и групповых действий;
- ролевых игр;
- практикоориентированных заданий;
- анализ ситуаций и имитационных моделей;
- иные интерактивные формы работы.

## 2.1 Содержание дисциплины

Модуль 1. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.

Организационно-правовые основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена. Меры безопасности на занятиях по физической культуре. Профилактика травматизма и оказание первой помощи. Лечебная физическая культура (ЛФК). Физическая культура лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Модуль 2. Лёгкая атлетика.

Специально-подготовительные беговые упражнения. Техника старта и стартового разгона, финиширование.

Модуль 3. Силовая подготовка.

Техника страховки при занятиях на тренажёрах. Комплексы упражнений для развития активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для развития мышц верхних и нижних конечностей.

Модуль 4. Гимнастика.

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

Последовательность и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем с учётом состояния учебно-материальной базы организации и метеорологических условий. Выполнение контрольного упражнения может осуществляться в течение периода обучения (семестра) отдельно от непосредственной процедуры проведения промежуточной аттестации.

Студенты, временно освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям, проходят тестирование после выздоровления.

Студенты с ОВЗ, имеющие подготовительную или специальную медицинскую группу, выполняют двигательную активность на занятиях в рамках имеющихся ограничений.

**Тематический план**
(очная форма обучения)

| № п/п | Наименование модуля/темы занятия | Объём и формы образовательной деятельности | | | | | Всего | Интерактивные формы работы | Оценочные средства для текущего/рубежного контроля Форма промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Контактная работа | | | | СРС | | | |
| | | аудиторная | | в том числе в ЭИОС | в том числе практическая подготовка | | | | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия практического типа | | | | | | |
| 1 | Модуль 1. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.<br>Тема 1. Организационно-правовые основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена. Меры безопасности на занятиях по физической культуре. Профилактика травматизма и оказание первой помощи. Лечебная физическая культура. Физическая культура лиц с ограниченными возможностями здоровья. | 2 | | | | 6 | 8 | | Тест |
| 2 | Модуль 2. Лёгкая атлетика.<br>Тема 1. Специально-подготовительные беговые упражнения. Техника старта и стартового разгона, финиширования. | | 2 | | | 10 | 12 | | Тест |
| 3 | Модуль 3. Силовая подготовка.<br>Тема 1. Техника | | 2 | | | | 2 | | Тест |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | страховки при занятиях на тренажёрах. Комплексы упражнений для развития активной и пассивной гибкости. | | | | | | | | |
| 4 | Модуль 3. Силовая подготовка. Тема 2. Упражнения для развития мышц спины и мышц брюшного пресса. | | 2 | | | 10 | 12 | | Тест |
| 5 | Модуль 3. Силовая подготовка. Тема 3. Комплекс упражнений для развития мышц верхних и нижних конечностей. | | 2 | | | 10 | 12 | | Тест |
| 6 | Модуль 4. Гимнастика. Тема 1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. | | 6 | | | 18 | 24 | | Тест |
| | Промежуточная аттестация | | | | | 2 | 2 | | Зачет |
| | ИТОГО | 2 | 14 | | | 56 | 72 | | |

## 2.2. Рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине

| Вид работы | Содержание (перечень вопросов) | Рекомендации |
|---|---|---|
| **Модуль 1. «Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности»** | | |
| Подготовка к практическим занятиям | Самостоятельное изучение темы 1 | Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М., 2017. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81709.html. – ЭБС «IPRbooks». |
| **Модуль 2. «Лёгкая атлетика»** | | |
| Подготовка к практическим занятиям | Самостоятельное изучение темы 1 | Легкая атлетика: учеб. пособие / А.В. Караван [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – СПб., 2015. – 85 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49959.html. – ЭБС «IPRbooks». |
| **Модуль 3. «Силовая подготовка»** | | |
| Подготовка к практическим занятиям | Самостоятельное изучение темы 1 | Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика: учеб. пособие / Л.В. Еремина – Электрон. текстовые данные. – Челябинск, 2011. – 188 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56388.html. – ЭБС «IPRbooks». |

| | | |
|---|---|---|
| Подготовка к практическим занятиям | Самостоятельное изучение темы 2 | Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика: учеб. пособие / Л.В. Еремина – Электрон. текстовые данные. – Челябинск, 2011. – 188 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56388.html. – ЭБС «IPRbooks». |
| Подготовка к практическим занятиям | Самостоятельное изучение темы 3 | Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика: учеб. пособие / Л.В. Еремина – Электрон. текстовые данные. – Челябинск, 2011. – 188 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56388.html. – ЭБС «IPRbooks». |
| **Модуль 4. «Гимнастика»** | | |
| Подготовка к практическим занятиям | Самостоятельное изучение темы 1 | Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М., 2017. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81709.html. – ЭБС «IPRbooks». |

### 2.3. Рекомендации для организации контактной работы в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация контактной в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

– приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);

– заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

## 3. Требования к условиям реализации программы дисциплины

### 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Тип учебных аудиторий | Описание требований к оборудованию аудитории и техническим средствам обучения |
|---|---|
| Учебная аудитория (для проведения учебных занятий лекционного типа) | Специализированная мебель.<br>Технические средства обучения для представления учебной информации большой аудитории, в том числе набор демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп, и т.п.), беспроводной пульт-указка, микрофон, усилитель трансляционный, колонки трансляционные) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронно-образовательной среде университета |
| Физкультурно-оздоровительный комплекс:<br>- зал для спортивных игр,<br>- зал для единоборств,<br>- зал для гимнастики,<br>- зал для общефизической | Спортивное оборудование и инвентарь для игровых видов спорта, для спортивных единоборств, для атлетической гимнастики и легкой атлетики, корзины и полки для спортивного инвентаря, спортивные покрытия для занятий акробатикой, гимнастикой, фитнессом, легкой атлетикой, музыкальный центр. |

| | |
|---|---|
| подготовки.<br>Общественные зоны для занятий физической культурой и спортом. | |
| Помещения для самостоятельной работы | Спортивные залы.<br>Общественные зоны для занятий физической культурой и спортом. |

### 3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### 3.2.1. Описание комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- Система видеоконференции связи;
- SMART Learning Suite;
- Система автоматизации библиотек «ИРБИС64»;
- Электронно-библиотечная система IPRsmart;
- Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-onlin.ru»;
- Электронно-библиотечная система Проспект;
- Электронно-библиотечная система «Знаниум»;
- иное.

#### 3.2.2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика: учеб. пособие / Л.В. Еремина – Электрон. текстовые данные. – Челябинск, 2011. – 188 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56388.html. – ЭБС «IPRbooks».

2. Легкая атлетика: учеб. пособие / А.В. Караван [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – СПб., 2015. – 85 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49959.html. – ЭБС «IPRbooks».

3. Лечебная физическая культура: учебник / ред. С. Н. Попов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 413 с.

4. Постол О.Л., Орлов В.В., Алимжанов А.Е. Нейрофитнес и восточные оздоровительные гимнастики в системе физического воспитания вузов: учебное пособие. – Курск: ЗАО Университетская книга, 2025. – 128 с.

5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М., 2017. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81709.html. – ЭБС «IPRbooks».

7. Физическая культура: учебник для вузов / А. Б. Муллер и др. - М.: И-во Юрайт, 2013. - 424 с.- Электронно-библиотечная система IPRbooks.

8. Физическая культура: учеб.-метод. комплекс / С. И. Бочкарева и др. - М.: ИЦ ЕАОИ, 2011. - 344 с.- Электронно-библиотечная система IPRbooks.

б) дополнительная литература:

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник / В. И. Дубровский. - М.: Владос, 1999. - 479 с.

2. Крошкин Ю. М. Слагаемые нравственности: физическая культура и спорт в проблемно-модульной технологии обучения студентов в Новосибирском гуманитарном институте /Ю. М. Крошкин. - Новосибирск, 2008. - 84 с.

3. Лечебная физическая культура: методические рекомендации для преподавателей / сост.: Н.А. Соболева, Е.А. Поздеева. - Омск: Омский юридический институт, 2010. - 40 с.

4. Приказ Министерство спорта России от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

5. Постол О.Л., Орлов В.В., Блудова И.Н. Комплексная методика психофизической подготовки с использованием оздоровительных гимнастик: учебное пособие. – Курск: ЗАО Университетская книга, 2026. – 127 с.

6. Теория и методика физической культуры: учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. - М.: Сов. спорт, 2003. - 463 с. - Прил.: с. 450-453.

### 3.2.3. Перечень используемых современных профессиональных баз данных и информационных справочных правовых систем

- справочная правовая система «КонсультантПлюс»;
- справочная правовая система «Гарант»;
- Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
- Электронная библиотека «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/
- иное.

## 4. Оценка результатов освоения дисциплины

### 4.1. Текущий контроль успеваемости

### 4.1.1. Организация текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости (в том числе рубежный контроль) обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и включает в себя физическую активность обучаемого, выполнение заданий, тестирование. При освоении дисциплины в очной форме используется балльно-рейтинговая система, критерии оценивания каждого вида текущего контроля представлены в технологической карте дисциплины (приложение).

### 4.1.2. Организация текущего контроля в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация текущего контроля в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

– приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);

– заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

### 4.2. Промежуточная аттестация обучающихся

### 4.2.1. Организация промежуточной аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета и обеспечивает оценивание результатов обучения по дисциплине в соответствии с компетенциями, установленными образовательной программой.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на основе билетов (тестов), включающих 5 вопросов в виде практических заданий.

Оценивание результатов обучения по дисциплине (уровня сформированности компетенций) проводится на основе следующих критериев:

| Оценка | Код компетенции | Индикаторы достижения компетенций по дисциплине | Критерии оценивания |
|---|---|---|---|
| зачтено | УК-7 | Формулирует роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, основы физической культуры и здорового образа жизни;<br>называет меры безопасности на занятиях по физической культуре;<br>перечисляет средства, методы и принципы профессионально-прикладной физической подготовки.<br>Объясняет методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, самооценки работоспособности, усталости, утомления.<br>Воспроизводит проведение комплекса утренней гимнастики, комплекса упражнений в подготовительной части занятия, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методики массажа и самомассажа, двигательную активность для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и профилактики заболеваний.<br>Демонстрирует личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Развивает и совершенствует психофизические способности и физические качества по общей и прикладной подготовке.<br>Владеет навыками выполнения базовых физических упражнений, интеграции физической культуры в | Набрано 25 баллов и более. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | профессиональную деятельность. | |
| Не зачтено | УК-7 | Не может сформулировать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, основы физической культуры и здорового образа жизни,<br>не может назвать меры безопасности на занятиях по физической культуре;<br>не может перечислить средства, методы и принципы профессионально-прикладной физической подготовки;<br>не может объяснить методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, самооценки работоспособности, усталости, утомления.<br>Не воспроизводит проведение комплекса утренней гимнастики, комплекса упражнений в подготовительной части занятия, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методики массажа и самомассажа, двигательную активность для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и профилактики заболеваний.<br>Не демонстрирует личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Не владеет навыками выполнения базовых физических упражнений, интеграции физической культуры в профессиональную деятельность. | Набрано менее 25 баллов. |

### 4.2.2. Вопросы к зачету

**Задания для зачета:**

1. Упражнение кувырки вперёд – 1 балл.
2. Упражнение кувырки назад – 1 балл.
3. Упражнение боковой переворот («колесо») вправо-влево – 2 балла.
4. Упражнение вращение прыжком на 360º вправо-влево – 2 балла.
5. Самостраховка при падении вперёд, назад, через левое-правое плечо – 4 балла.

Для студентов с ОВЗ необходимо набрать в течение периода обучения 40 баллов с учётом всех видов деятельности по дисциплине.

### 4.2.3. Типовые задания к зачету

Проверяемый допускается к заданию для зачёта при выполнении тестов по общей физической подготовке, набрав в сумме 15 баллов и более в двух контрольных упражнениях (на силу, быстроту или гибкость). Проверяемому предоставляется выбор контрольного упражнения.

Проверяемый с ОВЗ при выполнении тестов по общей физической подготовке может в зависимости от ограничений использовать контрольные упражнения для основной группы на выбор.

Для студентов мужского пола

| Баллы | Наименование контрольных упражнений | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Подтягивание на перекладине | Толчок гири 24 кг | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа | Бег 100 м | Челночный бег 4х20 м | Бег 3000 м | Бег 1000 м | Прыжок в длину с места | Гибкость (наклоны вперёд стоя) | Гибкость (наклоны вперёд сидя) |
| | кол-во раз | | | | сек,0 | | мин. сек | | см | см | см |
| 20 | 20 | 55 | 45 | 75 | 12,8 и менее | 14,2 и менее | 11.30 и менее | 3.14 и менее | 255 и более | 15 и более | 11 и более |
| 19 | 18 | 53 | 43 | 73 | 12,9 | 14,4 | 11.40 | - | 254 | 14 | - |
| 18 | 17 | 50 | 41 | 72 | 13,0 | 14,5 | 11.45 | 3.22 | 253 | - | 10 |
| 17 | 16 | 48 | 40 | 71 | 13,1 | 14,6 | 11.50 | - | 252 | 13 | - |
| 16 | 15 | 45 | 38 | 70 | 13,2 | 14,8 | 12.00 | 3.25 | 250 | - | 9 |
| 15 | 14 | 44 | 36 | 68 | 13,3 | 15,0 | 12.05 | - | 248 | 12 | - |
| 14 | - | 42 | 35 | 66 | 13,5 | 15,6 | 12.15 | 3.30 | 245 | - | 8 |
| 13 | 13 | 40 | 34 | 63 | 13,6 | 16,0 | 12.25 | - | 243 | 11 | 7 |
| 12 | 12 | 39 | 33 | 60 | 13,8 | 16,2 | 12.35 | 3.35 | 240 | - | 6 |
| 11 | 11 | 37 | 32 | 58 | - | 16,4 | 12.45 | - | 238 | 9 | 5 |
| 10 | - | 35 | 31 | 56 | 13,9 | 16,6 | 12.55 | 3.40 | 235 | 8 | 4 |
| 9 | 10 | 34 | 30 | 53 | - | 17,0 | 13.00 | - | 233 | - | 3 |
| 8 | 9 | 32 | 29 | 50 | 14,0 | 17,5 | 13.10 | 3.45 | 230 | 7 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | - | 30 | 28 | 48 | 14,1 | 17,7 | 13.20 | - | 228 | 6 | - |
| 6 | 8 | 28 | 27 | 46 | - | 18,0 | 13.30 | 3.50 | 227 | 5 | 1 |
| 5 | - | 25 | 26 | 43 | 14,2 | 18,3 | 13.40 | - | 225 | 4 | 0 |
| 4 | 7 | 22 | 25 | 40 | 14,3 | 18,8 | 13.50 | - | 223 | 3 | -1 |
| 3 | 6 | 20 | 24 | 37 | 14,4 | 19,2 | 13.52 | 3.55 | 220 | 2 | - |
| 2 | - | 16 | 22 | 34 | 14,5 | 20,0 | 13.56 | - | 218 | - | - |
| 1 | 5 | 10 | 20 | 30 | 14,6 | 26,9 | 14.00 | 4.00 | 215 | 1 | -2 |
| 0 | менее 5 | менее 10 | менее 20 | менее 30 | более 14,6 | более 26,9 | более 14.00 | более 4.00 | менее 215 | менее 1 | менее -2 |

Для студентов женского пола

| Баллы | Наименование контрольных упражнений | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа | Толчок гири 16 кг | Подтягивание на перекладине 90 см | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа | Бег 100 м | Челночный бег 4х20м | Бег 500 м | Бег 2000 м | Прыжок в длину с места | Гибкость (наклоны вперёд стоя) | Гибкость (наклоны вперёд сидя) |
| | кол-во раз | | | | сек,0 | | мин. сек | | см | см | см |
| 20 | 15 | 55 | 38 | 65 | 13,9 и менее | 14,2 и менее | 1.45 и менее | 09.55 и менее | 200 и более | 20 и более | 14 и более |
| 19 | - | 53 | 36 | 64 | 14,0 | 14,4 | - | 10.00 | 198 | 19 | - |
| 18 | 14 | 50 | 34 | 62 | 14,5 | 14,5 | 1.50 | 10.05 | 195 | 18 | 13 |
| 17 | - | 48 | 33 | 61 | 15,0 | 14,6 | - | 10.10 | 192 | 17 | - |
| 16 | 13 | 45 | 32 | 60 | 15,5 | 14,8 | 1.55 | 10.15 | 190 | 16 | 12 |
| 15 | - | 44 | 30 | 58 | 15,7 | 15,0 | - | 10.20 | 187 | 15 | 11 |
| 14 | 12 | 42 | 28 | 55 | 15,8 | 15,6 | 2.00 | 10.30 | 185 | 14 | 10 |
| 13 | 11 | 40 | 27 | 52 | 15,9 | 16,0 | - | 10.40 | 182 | 13 | 9 |
| 12 | 10 | 39 | 26 | 50 | 16,0 | 16,2 | 2.05 | 10.50 | 180 | 12 | 8 |
| 11 | 9 | 37 | 24 | 48 | 16,3 | 16,4 | - | 11.00 | 177 | 11 | 7 |
| 10 | - | 35 | 22 | 45 | 16,5 | 16,6 | 2.10 | 11.05 | 175 | 10 | 6 |
| 9 | 8 | 34 | 20 | 42 | 16,7 | 17,0 | - | 11.10 | 172 | 9 | 5 |
| 8 | - | 32 | 18 | 40 | 17,0 | 17,5 | 2.15 | 11.15 | 170 | 8 | 4 |
| 7 | 7 | 30 | 16 | 38 | 17,3 | 17,7 | 2.20 | 11.20 | 167 | 7 | 3 |
| 6 | 6 | 28 | 15 | 35 | 17,5 | 18,0 | 2.25 | 11.30 | 165 | 6 | 2 |
| 5 | 5 | 25 | 14 | 32 | 17,7 | 18,3 | 2.30 | 11.40 | 162 | 5 | 1 |
| 4 | 4 | 22 | 12 | 30 | 17,9 | 18,8 | 2.35 | 11.50 | 160 | 4 | - |
| 3 | 3 | 20 | 10 | 27 | 18,1 | 19,2 | 2.40 | 12.00 | 156 | 3 | 0 |
| 2 | 2 | 16 | 9 | 23 | 18,4 | 20,0 | 2.45 | 12.10 | 153 | 2 | - |
| 1 | 1 | 10 | 8 | 20 | 18,7 | 26,9 | 2.50 | 12.15 | 150 | 1 | -1 |
| 0 | менее | менее | менее | менее | более | более | более | более | менее | менее | менее |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 10 | 8 | 20 | 18,7 | 26,9 | 2.50 | 12.15 | 150 | 1 | -1 |

Для студентов с ОВЗ мужского и женского пола

| Баллы | Наименование контрольного упражнения | |
|---|---|---|
| | Скандинавская ходьба | |
| | По времени (мин) | По дистанции (км) |
| 5 | 75 | 5 |
| 4 | 60 | 4 |
| 3 | 45 | 3 |
| 2 | 30 | 2 |
| 1 | 15 | 1 |

### 4.2.4. Организация промежуточной аттестация обучающихся в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация текущего контроля в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

– приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);

– заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

Приложение

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|---|
| Преподаватель: | Орлов В.В., кандидат педагогическихнаук, доцент |
| Дисциплина: | Физическая культура и спорт |
| Специальность: | 40.03.01 Юриспруденция |
| Квалификация: | бакалавр |
| Направленность (профиль): | уголовно-правовой |
| Срок обучения | 4 года |
| Курс: | 1 Семестр: 1 |
| Количество часов: | |
| занятия лекционного типа | 2 |
| занятия практического типа | 14 |
| СРС | 56 |
| Форма промежуточной аттестации: | зачет |

| Виды контроля | | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|
| **Текущий контроль** | оценивание | **45** |
| **Рубежный контроль** | тестирование | **30** |
| **Промежуточная аттестация** | тестирование | **25** |
| | **Итого по дисциплине:** | **100** |

| **Текущий контроль по дисциплине (не включая посещение)** | | | |
|---|---|---|---|
| Индикаторы достижения компетенций по дисциплине | Виды учебной деятельности студентов | Критерии оценивания каждого вида учебной деятельности | Количество баллов |
| **Модуль 1. «Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности»** | | | |
| Формулирует роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, основы физической культуры и здорового образа жизни;<br>называет меры безопасности на занятиях по физической культуре;<br>перечисляет средства, методы и принципы профессионально-прикладной физической подготовки.<br>Объясняет методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, самооценки работоспособности, усталости, утомления. | Тестирование | 20,<br>40,<br>60,<br>80,<br>90 %<br>правильных ответов | 1<br>2<br>3<br>4<br>5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ИТОГО баллов по модулю 1** | | | **1/2/3/4/5** |
| **Модуль 2. «Лёгкая атлетика»** | | | |
| Воспроизводит проведение комплекса утренней гимнастики, комплекса упражнений в подготовительной части занятия, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методики массажа и самомассажа, двигательную активность для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и профилактики заболеваний. | Подготовительная часть занятия | Частично<br>Выполнено | 1<br>2 |
| Воспроизводит проведение комплекса утренней гимнастики, комплекса упражнений в подготовительной части занятия, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методики массажа и самомассажа, двигательную активность для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и профилактики заболеваний.<br>Демонстрирует личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Развивает и совершенствует психофизические способности и физические качества по общей и прикладной подготовке.<br>Владеет навыками выполнения базовых физических упражнений, интеграции физической культуры в профессиональную деятельность. | Основная часть занятия | Частично<br>Неполно<br>Выполнено | 1<br>2<br>3 |
| **ИТОГО баллов по модулю 2** | | | **1/2/3/4/5** |
| **Модуль 3. «Силовая подготовка»** | | | |
| Воспроизводит проведение комплекса утренней гимнастики, комплекса упражнений в подготовительной части занятия, методы самоконтроля состояния здоровья и физического | Подготовительная часть занятия | Частично<br>Выполнено | 1<br>2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| развития, методики массажа и самомассажа, двигательную активность для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и профилактики заболеваний. | | | |
| Воспроизводит проведение комплекса утренней гимнастики, комплекса упражнений в подготовительной части занятия, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методики массажа и самомассажа, двигательную активность для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и профилактики заболеваний.<br>Демонстрирует личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Развивает и совершенствует психофизические способности и физические качества по общей и прикладной подготовке.<br>Владеет навыками выполнения базовых физических упражнений, интеграции физической культуры в профессиональную деятельность. | Основная часть занятия | Частично<br>Неполно<br>Выполнено | 1<br>2<br>3 |
| **ИТОГО баллов по модулю 3** | | | **1/2/3/4/5** |
| **Модуль 4. «Гимнастика»** | | | |
| Воспроизводит проведение комплекса утренней гимнастики, комплекса упражнений в подготовительной части занятия, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методики массажа и самомассажа, двигательную активность для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и профилактики заболеваний. | Подготовительная часть занятия | Частично<br>Выполнено | 1<br>2 |
| Воспроизводит проведение комплекса утренней гимнастики, комплекса упражнений в | Основная часть занятия | Частично<br>Неполно<br>Выполнено | 1<br>2<br>3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| подготовительной части занятия, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методики массажа и самомассажа, двигательную активность для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и профилактики заболеваний.<br>Демонстрирует личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Развивает и совершенствует психофизические способности и физические качества по общей и прикладной подготовке.<br>Владеет навыками выполнения базовых физических упражнений, интеграции физической культуры в профессиональную деятельность. | | | |
| **ИТОГО баллов по модулю 4** | | | **1/2/3/4/5** |

| **Рубежный контроль по дисциплине** | | |
|---|---|---|
| Виды учебной деятельности студентов | Критерии оценивания каждого вида учебной деятельности | Количество баллов |
| **Рубежный контроль 2. Модуль 2. «Лёгкая атлетика»** | | |
| Тестирование (тема 1) | Выполнено | 10 |
| **ИТОГО баллов** | | **10** |
| **Рубежный контроль 3. Модуль 3. «Силовая подготовка»** | | |
| Тестирование (тема 2, 3) | Выполнено | 10 |
| **ИТОГО баллов** | | **10** |
| **Рубежный контроль 4. Модуль 4. «Гимнастика»** | | |
| Тестирование (тема 1) | Выполнено | 10 |
| **ИТОГО баллов** | | **10** |

| **Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)** | | |
|---|---|---|
| Индикаторы достижения компетенций по дисциплине | Критерии оценивания | Количество баллов |
| Воспроизводит проведение комплекса утренней гимнастики, комплекса упражнений в подготовительной части занятия, методы самоконтроля состояния | выполнено | 15 |

| | | |
|---|---|---|
| здоровья и физического развития, методики массажа и самомассажа, двигательную активность для повышения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и профилактики заболеваний.<br>Демонстрирует личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.<br>Развивает и совершенствует психофизические способности и физические качества по общей и прикладной подготовке.<br>Владеет навыками выполнения базовых физических упражнений, интеграции физической культуры в профессиональную деятельность. | выполнено | 10 |
| **ИТОГО баллов** | | **25** |

| **Дополнительные баллы за высокую культуру учебной деятельности** | | |
|---|---|---|
| Виды учебной деятельности студентов | Критерии оценивания каждого вида учебной деятельности | Количество баллов |
| Спортивно-физкультурная деятельность | Уровень мероприятия и результат | до 50 за каждое |
| Научно-исследовательская деятельность по дисциплине | Уровень мероприятия и результат | до 50 за каждое |
| **ИТОГО баллов** | | **100** |

**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины**
**«Физическая культура и спорт»**
**на 20__/20__ учебный год**

В рабочую программу внесены следующие дополнения и/или изменения:
1. .....

2. .....

Дополнения и изменения в рабочую программу внес:
Орлов В.В., заведующий кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физической культуры (протокол № ___ от _____).

Рабочая программа рекомендована к использованию в 20__/20__ учебном году для обучающихся 20__ года набора.

Заведующий кафедрой физической культуры В. В. Орлов

УТВЕРЖДЕНО
на заседании методического совета,
протокол от _____20__ г. № __
Председатель методического совета _____ Ю. А. Бурдельная
«____» _____ 20__ г.