

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования: специалитет

Специальность: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Направленность (профиль) подготовки: Гражданско-правовая

Квалификация (степень) выпускника: юрист

Формы обучения: очная, очно-заочная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: Очная форма обучения – 5 лет
Очно-заочная форма обучения – 5 лет 6 месяца(-ев)

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

г. Самара, 2026

Разработчики:

Кандидат педагогических наук Казакова О. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, утвержденного приказом Минобрнауки от 31.08.2020 № 1138, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по конкурентному праву", утвержден приказом Минтруда России от 16.09.2021 № 637н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра правового обеспечения экономической деятельности	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Меденцева Е. В.	Рассмотрено	23.04.2026, № 8

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему знаний о принципах, методах и средствах физической культуры.;
- Развить практические умения и навыки организации и проведения занятий по физической культуре.;
- Способствовать социальной адаптации и личностному развитию обучающихся через средства физической культуры и спорта..

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.1/Зн1 -базовые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их роль в поддержании физического и психического здоровья: рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика вредных привычек; -принципы формирования и поддержания мотивации к ведению ЗОЖ; -взаимосвязь между образом жизни и качеством жизни в социальном и профессиональном контексте (влияние ЗОЖ на работоспособность, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки); - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (антропометрия, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля).

Уметь:

УК-7.1/Ум1 -анализировать собственный образ жизни с точки зрения соответствия нормам ЗОЖ и выявлять зоны для улучшения; -составлять индивидуальный план ЗОЖ с учётом возраста, пола, состояния здоровья, профессиональной нагрузки и личных целей; -планировать режим дня, оптимально распределяя время на работу/учёбу, отдых, физическую активность и сон; -подбирать доступные формы физической активности, соответствующие уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям; -формировать сбалансированный рацион питания с учётом энергозатрат и физиологических потребностей.

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Навыками регулярной реализации норм ЗОЖ в повседневной жизни (соблюдение режима, физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю, здоровое питание и т.д.); -комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, зрительного утомления, застойных явлений при сидячей работе (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); -методами планирования и проведения самостоятельных занятий физической культурой (выбор вида активности, дозирование нагрузки, контроль пульса и самочувствия); -инструментами самооценки и мониторинга показателей здоровья (ведение дневника активности и питания, использование фитнес-трекеров, интерпретация базовых физиологических показателей — ЧСС, АД, ИМТ); -навыками конструктивного отказа от участия в действиях, противоречащих принципам ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярный режим дня и т.д.).

УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Основные факторы риска для здоровья, связанные с современным образом жизни (гиподинамия, стресс, нерациональное питание и т.д.) и способы их минимизации; - нормативно-правовые основы охраны здоровья граждан РФ (включая положения ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и рекомендации ВОЗ); - основы профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания через элементы ЗОЖ.

Уметь:

УК-7.2/Ум1 -применять техники стресс-менеджмента и релаксации для поддержания психоэмоционального равновесия; -использовать методы самоконтроля и самооценки физического состояния для корректировки нагрузок и режима дня; -критически оценивать информацию о ЗОЖ из различных источников (СМИ, интернет, соцсети), отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов; -аргументировать важность ЗОЖ для успешной социальной адаптации и профессиональной реализации (в т.ч. при общении с коллегами, подчинёнными, клиентами).

Владеть:

УК-7.2/Нв1 -практическими приёмами организации рабочего места и режима труда, минимизирующими негативное влияние гиподинамии и профессиональных факторов риска; -алгоритмами действий в ситуациях, требующих коррекции образа жизни (период интенсивной работы, стресс, восстановление после болезни); -способами мотивации себя и окружающих к ведению ЗОЖ (в т.ч. через личный пример, просветительскую деятельность, организацию корпоративных спортивных мероприятий).

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, Очно-заочная форма обучения - 1.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

Компетенция	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
-------------	---------------------------	------------------------

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности		Адаптивная физическая культура, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности		Адаптивная физическая культура, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Учебная практика: ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Первый семестр	72	2	36	36	0,15	17,85	Зачет
Всего	72	2	36	36	0,15	17,85	18

Очно-заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Индивидуальная контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
Первый семестр	72	2	2	2	0,15	51,85	Зачет

Всего	72	2	2	2	0,15	51,85	18
-------	----	---	---	---	------	-------	----

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	54	36	17,85
Тема 1.1. Основы физической культуры и спорта	3	2	1
Тема 1.2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	3	2	1
Тема 1.3. Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3	2	1
Тема 1.4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью	3	2	1
Тема 1.5. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа	3	2	1
Тема 1.6. Обучение технике прыжка в длину с места	3	2	1
Тема 1.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности	3	2	1
Тема 1.8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности	3	2	1
Тема 1.9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью	3	2	1

Тема 1.10. Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	3	2	1
Тема 1.11. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление мышц	3	2	1
Тема 1.12. Улучшение подвижности в суставах	3	2	1
Тема 1.13. Улучшение координации движений и равновесия	3	2	1
Тема 1.14. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка правильной осанки	3	2	1
Тема 1.15. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	3	2	1
Тема 1.16. Обучение организации и проведению спортивных мероприятий	3	2	1
Тема 1.17. Обучение составления плана самостоятельных занятий по ФКиС	3	2	1
Тема 1.18. Овладение навыками судейства в отдельных видах спорта	3	2	0,85

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая физическая подготовка	54	2	51,85
Тема 1.1. Основы физической культуры и спорта	4,15	2	2
Тема 1.2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2		2

Тема 1.3. Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2		2
Тема 1.4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью	2		2
Тема 1.5. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа	4		4
Тема 1.6. Обучение технике прыжка в длину с места	4		4
Тема 1.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности	4		4
Тема 1.8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности	4		4
Тема 1.9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью	4		4
Тема 1.10. Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	4		4
Тема 1.11. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление мышц	4		4
Тема 1.12. Улучшение подвижности в суставах	2		2
Тема 1.13. Улучшение координации движений и равновесия	4		4
Тема 1.14. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка правильной осанки	2		2
Тема 1.15. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков	2		2

Тема 1.16. Обучение организации и проведению спортивных мероприятий	2		2
Тема 1.17. Обучение составления плана самостоятельных занятий по ФКиС	2		2
Тема 1.18. Овладение навыками судейства в отдельных видах спорта	1,85		1,85

5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Научное эссе Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
		Текущий	Промежут. аттестация
1	Общая физическая подготовка	Научное эссе Тестирование	Зачет

6. Оценочные материалы текущего контроля

1. Общая физическая подготовка Научное эссе

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Написать научное эссе по выбранной теме, проанализировать не менее 5 научных источников, объем эссе не больше 7 печатных страниц. Темы (примерные) для написания научного эссе: 1. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у офисных работников. 2. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции и успеваемость студентов. 3. Физическая активность как средство борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием в условиях современного ритма жизни. 4. Значение утренней гигиенической гимнастики для поддержания работоспособности в течение дня. 5. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека и способы его коррекции средствами физической культуры. 6. Физическая подготовка как фактор повышения профессиональной надёжности специалистов экстремальных профессий (спасатели, пожарные, военные). 7. Развитие профессионально-прикладных физических качеств у студентов технических специальностей. 8. Роль физической подготовленности в обеспечении безопасности труда на производстве. 9. Значение физической культуры для формирования стрессоустойчивости у будущих педагогов и медицинских работников. 10. Социально-педагогический потенциал массового спорта в воспитании молодёжи. 11. Паралимпийское движение: преодоление барьеров и формирование инклюзивной среды в спорте. 12. Влияние крупных спортивных событий (Олимпийские игры, чемпионаты мира) на популяризацию физической культуры среди населения. 13. Эффективность фитнес-технологий (кроссфит, пилатес, йога) для поддержания физической формы в условиях ограниченного времени. 14. Использование мобильных приложений и носимых устройств (фитнес браслетов, смарт часов) для контроля и повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой. 15. Адаптивная физическая культура: современные методики и их роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.		УК-7
	Ответ:	Оригинальность не менее 65%, ИИ - не более 15%	

1. Общая физическая подготовка Тестирование

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция												
		Правильный ответ (ключ ответа)													
1	Выберите один вариант ответа К разновидности какого общественного явления относится физическая культура? А – спорт; Б – культура; В – научно-технический прогресс; Г – физическое воспитание.		УК-7												
	Ответ:	Б													
2	Выберите один вариант ответа Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание? А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание); Б – спорт; В – физическая рекреация; Г – двигательная реабилитация.		УК-7												
	Ответ:	Б													
3	Выберите один вариант ответа С каким понятием принято связывать процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни? А – физическое совершенство; Б – физическая подготовка; В – физическое состояние; Г – физическое развитие.		УК-7												
	Ответ:	Г													
4	Выберите один вариант ответа Какой показатель является основным для оценки аэробной выносливости человека? А – Максимальная сила в жиме лёжа; Б – Количество повторений в упражнении на пресс за 1 минуту; В – Максимальное потребление кислорода (МПК / VO ₂ max); Г – Гибкость позвоночника при наклоне вперёд		УК-7												
	Ответ:	В													
5	Выберите один вариант ответа Какие упражнения наиболее эффективны для развития общей выносливости? а) Подъём штанги на бицепс в 3–4 подходах по 8–10 повторений; б) Статические удержания тела в висе на перекладине; в) Прыжки со скакалкой в сериях по 30 секунд с отдыхом 1 минута; г) Бег в равномерном темпе на дистанции 3–5 км		УК-7												
	Ответ:	Г													
6	Установите соответствие между компонентами здорового образа жизни и конкретными действиями/практиками, их иллюстрирующими: <table><tr><td>Компоненты ЗОЖ</td><td>Примеры</td></tr><tr><td>1) Рациональное питание</td><td>А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке</td></tr><tr><td>2) Регулярная физическая активность</td><td>Б) Отказ от курения и употребления алкоголя</td></tr><tr><td>3) Соблюдение режима труда и отдыха</td><td>В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион</td></tr><tr><td>4) Профилактика вредных привычек</td><td>Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов</td></tr><tr><td>5) Закаливание</td><td>Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны</td></tr></table>		Компоненты ЗОЖ	Примеры	1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке	2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя	3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион	4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов	5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны	УК-7
	Компоненты ЗОЖ	Примеры													
1) Рациональное питание	А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке														
2) Регулярная физическая активность	Б) Отказ от курения и употребления алкоголя														
3) Соблюдение режима труда и отдыха	В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион														
4) Профилактика вредных привычек	Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов														
5) Закаливание	Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны														
Ответ:	1–В, 2–А, 3–Г, 4–Б, 5–Д.														
7	Подберите к каждому фактору риска соответствующую меру профилактики, основанную на принципах здорового образа жизни: <table><tr><td>Фактор риска</td><td>Мера профилактики через ЗОЖ</td></tr><tr><td>1) Гиподинамия</td><td>А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе</td></tr><tr><td>2) Хронический стресс</td><td>Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю</td></tr><tr><td>3) Несбалансированное питание</td><td>В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна</td></tr><tr><td>4) Профессиональное выгорание</td><td>Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки</td></tr><tr><td>5) Снижение иммунитета</td><td>Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон</td></tr></table>		Фактор риска	Мера профилактики через ЗОЖ	1) Гиподинамия	А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе	2) Хронический стресс	Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю	3) Несбалансированное питание	В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна	4) Профессиональное выгорание	Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки	5) Снижение иммунитета	Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон	УК-7
	Фактор риска	Мера профилактики через ЗОЖ													
1) Гиподинамия	А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе														
2) Хронический стресс	Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю														
3) Несбалансированное питание	В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна														
4) Профессиональное выгорание	Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки														
5) Снижение иммунитета	Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон														
Ответ:	1–Б, 2–В, 3–А, 4–Г, 5–Д.														

8	Найдите соответствие между аспектами компетенции «Рассматривает нормы ЗОЖ как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности» и их конкретными проявлениями в жизни человека: <table><thead><tr><th>Аспект компетенции</th><th>Проявление в жизни</th></tr></thead><tbody><tr><td>1) Знание норм ЗОЖ</td><td>А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек</td></tr><tr><td>2) Умение применять нормы ЗОЖ</td><td>Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха</td></tr><tr><td>3) Владение навыками ЗОЖ</td><td>В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья</td></tr><tr><td>4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность</td><td>Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ</td></tr><tr><td>5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность</td><td>Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих</td></tr></tbody></table> Ответ: 1–Б, 2–В, 3–А, 4–Г, 5–Д.	Аспект компетенции	Проявление в жизни	1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек	2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха	3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья	4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ	5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих	УК-7
Аспект компетенции	Проявление в жизни													
1) Знание норм ЗОЖ	А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек													
2) Умение применять нормы ЗОЖ	Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха													
3) Владение навыками ЗОЖ	В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под свое состояние здоровья													
4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность	Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ													
5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность	Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих													
9	Установите правильную последовательность этапов формирования устойчивой привычки к занятиям физической культурой в рамках ЗОЖ. Расположите этапы в логическом порядке – от начального до завершающего: А) Регулярное выполнение физических упражнений (3 - 4 раза в неделю) в течение нескольких месяцев. Б) Осознание необходимости повышения двигательной активности для улучшения здоровья и работоспособности. В) Формирование индивидуального графика занятий с учётом рабочего расписания и личных предпочтений. Г) Пробование разных видов физической активности (ходьба, плавание, йога, фитнес и т.д.) для выбора наиболее подходящего варианта. Д) Автоматизация привычки: занятия становятся естественной частью повседневной жизни, не требуют волевых усилий. Е) Постановка конкретной, измеримой и реалистичной цели (например, «проходить 10 000 шагов ежедневно» или «посещать бассейн 2 раза в неделю»). Ответ: Б → Е → Г → В → А → Д.	УК-7												
10	Установите правильную последовательность действий при составлении индивидуального плана ЗОЖ для повышения профессиональной эффективности. Расставьте шаги в порядке их выполнения: А) Оценка текущего образа жизни: анализ режима дня, питания, уровня физической активности, наличия вредных привычек. Б) Мониторинг и корректировка плана: регулярный самоконтроль, внесение изменений при необходимости. В) Постановка долгосрочных и краткосрочных целей ЗОЖ (например, снижение веса на 3 кг за 2 месяца, увеличение ежедневной активности до 12 000 шагов, отказ от курения). Г) Разработка конкретных мероприятий: составление меню, выбор видов физической нагрузки, планирование режима сна и отдыха, техники стресс-менеджмента. Д) Определение ключевых показателей здоровья и продуктивности для контроля (ЧСС, ИМТ, уровень стресса, работоспособность, качество сна). Е) Реализация плана: внедрение выбранных мероприятий в повседневную жизнь. Ответ: А → Д → В → Г → Е → Б.	УК-7												
11	Какие простые физические действия сотрудник может внедрить в свой рабочий день, чтобы снизить негативное влияние сидячей работы? Ситуация: сотрудник IT компании проводит за компьютером 8–9 часов в день. К концу недели он замечает, что появились боли в шее и спине, снизилась работоспособность, участились головные боли. Он понимает, что проблема связана с малоподвижным образом жизни. Ответ: Делать 5 минутные перерывы каждый час с выполнением упражнений для шеи, спины и плечевого пояса	УК-7												
12	Как студенту можно улучшить своё психологическое состояние с помощью физической активности? Ситуация: студент в период сессии испытывает сильный стресс, плохо спит и почти не занимается физической активностью. Из-за этого ухудшилась концентрация внимания, появилась быстрая утомляемость. Он хочет улучшить своё состояние без использования медикаментов Ответ: Ежедневные 30 минутные прогулки на свежем воздухе или лёгкие кардиотренировки 3–4 раза в неделю.	УК-7												
13	Какой физической нагрузкой менеджеру можно укрепить силу мышц? Ситуация: менеджер продуктового магазина вынужден регулярно переносит тяжёлые предметы, из-за чего к концу смены чувствует сильную усталость в спине и ногах. Он хочет укрепить мышцы, чтобы легче справляться с физическими нагрузками на работе. Ответ: Комплекс силовых упражнений для мышц спины, ног и пресса 2–3 раза в неделю с акцентом на правильную технику.	УК-7												
14	С каких упражнений и с какой интенсивностью офисному работнику следует вернуться к регулярным тренировкам физической культурой? Ситуация: офисный работник после перелома ноги прошёл основной курс реабилитации и получил разрешение врача на постепенное возобновление физической активности. Он хочет вернуться к регулярным тренировкам, но боится навредить здоровью.	УК-7												

	Ответ:	Следует начать с 15 минутной ходьбы в умеренном темпе, постепенно увеличивая продолжительность и добавляя лёгкие общеразвивающие упражнения под контролем врача.	
15	Какие повседневные действия помогут молодому специалисту поддерживать базовый уровень физической подготовленности? Ситуация: молодой специалист хочет начать регулярно заниматься спортом, но из-за плотного графика не может выделить время на полноценные тренировки в зале. Он ищет способ интегрировать физическую активность в повседневную жизнь		УК-7
	Ответ:	Заменить поездки на лифте подъёмом по лестнице, использовать велосипед или пешие прогулки вместо общественного транспорта, делать мини-разминки каждые 2 часа работы.	

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Зачет первый семестр - очная, очно-заочная

№ п/п	Содержание вопроса		Компетенция
		Правильный ответ (ключ ответа)	
1	Ответьте на вопрос: К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?		УК-7
	Ответ:	К культуре	
2	Ответьте на вопрос: Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание?		УК-7
	Ответ:	Спорт	
3	Ответьте на вопрос: С каким понятием принято связывать процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни?		УК-7
	Ответ:	Физическое развитие	
4	Дайте развернутый ответ на вопрос: Из каких функционально связанных составных частей состоит занятие по ФКиС?		УК-7
	Ответ:	Каждое занятие физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей:. • подготовительной • основной • заключительной	
5	Дайте развернутый ответ на вопрос: Перечислите основные средства физической культуры		УК-7
	Ответ:	К основным средствам физической культуры относят: • Физические упражнения — движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. • Естественные силы природы — солнечные лучи, воздух, вода. • Гигиенические факторы	
6	Ответьте на вопрос: Какое понятие наиболее точно отражает высшую степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности.		УК-7
	Ответ:	Физическое совершенство	
7	Ответьте на вопрос: Какие учебные отделения создаются в вузах для занятий физической культурой с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов?		УК-7
	Ответ:	Основное, специальное и спортивное отделения.	
8	Дайте развернутый ответ на вопрос: Что такое физическое воспитание?		УК-7
	Ответ:	Педагогический процесс, направленный на формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры.	
9	Дайте развернутый ответ на вопрос: Формы физического воспитания студентов.		УК-7

	Ответ: К таким формам относят: • утреннюю гигиеническую гимнастику • учебные занятия • самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время; • факультативные занятия • спортивные соревнования • занятия в оздоровительных группах • занятия в спортивных секциях и клубах • работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей • оздоровительный и спортивный туризм • рекреация • реабилитация	
10	Ответьте на вопрос: Какой вид физической культуры характеризуется как двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы? Ответ: Физическая рекреация	УК-7
11	Дайте развернутый ответ на вопрос: Охарактеризуйте понятие «физическая подготовка» Ответ: Физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. Различают общую физическую подготовку и специальную: • Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности. • Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.	УК-7
12	Дайте развернутый ответ на вопрос: Охарактеризуйте понятия «физическая подготовленность» и «физическая готовность». Ответ: Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности. Физическая готовность рассматривается как условная изменяемая величина, применяемая на этапы подготовки спортсмена (состояние здоровья; определенный уровень физической подготовленности; необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств; физическую и умственную работоспособность).	УК-7
13	Ответьте на вопрос: Дайте краткое понятие "спорт". Ответ: Вид соревновательной деятельности, направленной на достижение наивысшего результата.	УК-7
14	Дайте развернутый ответ на вопрос: Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры? Ответ: В структуру физической культуры входят следующие компоненты: • Физическое образование. • Физическое воспитание. • Физическая подготовка к конкретной деятельности. • Восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация.	УК-7
15	Дайте развернутый ответ на вопрос: Дать определения аэробным и анаэробным нагрузкам с примерами? В чём разница? Ответ: • Аэробные нагрузки — это упражнения низкой и средней интенсивности, при которых энергия вырабатывается с участием кислорода. (медленный бег, плавание, езда на велосипеде на длинные дистанции). • Анаэробные нагрузки — это упражнения высокой интенсивности, при которых энергия вырабатывается без участия кислорода (спринт, тяжёлая атлетика). Аэробная нагрузка отличается от анаэробной механизмом энергетического обмена.	УК-7

7.1. Уровни овладения

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

Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень	Характеристика	Оценка в баллах
Повышенный	Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	81-100
Базовый	Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.	61-80
Пороговый	Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях.	41-60
Ниже порогового	Компетенция не освоена	0-40

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2026. - 424 с - 978-5-534-02483-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/582806> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Юрайт, 2026. - 450 с - 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 401 с - 978-5-534-08390-3. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586543> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва: Юрайт, 2026. - 461 с - 978-5-534-04548-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585754> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

3. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.] - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 176 с - 978-5-534-19017-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589702> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

4. Физическая культура: учебник для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.] - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 609 с - 978-5-534-18617-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586530> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <http://pravo.gov.ru/> - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»

2. <http://www.gov.ru/> - Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия»)

3. <http://www.gks.ru/> - Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики)

Ресурсы «Интернет»

1. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. МойОфис;
2. "Astra Linux Special Edition" РУСБ.10015-01;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. КонсультантПлюс;
2. Справочно-правовая система "Гарант-Максимум";

8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
---	---

Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СПб
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения