

Приложение № 3 «Рабочие программы дисциплин» к образовательной программе по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена:



### 1. Цель и задачи дисциплины

#### 1.1. Цели дисциплины

Целью является формирование физической культуры личности, что предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных и рекреационных задач:

- - понимание роли физической культуры и развития личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- - воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### 1.2. Задачи дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. Перечень формируемых компетенций в процессе освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся обладает следующими общекультурными компетенциями (ОК):

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

готовностью пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-9).

### 3. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина является элементом базовой части Блока I образовательной программы.

### 4. Объем дисциплины

#### Очная форма обучения

№	Темы (разделы) дисциплины	Объем в ЗЕ	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы с преподавателем в академических часах	Объем самостоятельной работы обучающихся	Объем контрольных процедур в академических часах
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.		36	12	22	2
2.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.		36	12	22	2
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>44</b>	<b>4</b>

#### Очно-заочная форма обучения

№	Темы (разделы) дисциплины	Объем в ЗЕ	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы с преподавателям в академических часах	Объем самостоятельной работы обучающихся	Объем контрольных процедур в академических часах
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.		36	11	23	2
2.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.		36	11	23	2
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>4</b>

*Заочная форма обучения*

№	Темы (разделы) дисциплины	Объем в ЗЕ	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы с преподавателям в академических часах	Объем самостоятельной работы обучающихся	Объем контрольных процедур в академических часах
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.		36	3	31	2
2.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.		36	3	31	2
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>4</b>

**5. Содержание программы учебной дисциплины**

**Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

**I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.**

Теория. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе

физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

Практика. Методика подбора средств ППФП. Средства ППФП студентов в вузе: 1. Комплекс упражнений ППФП для развития физических качеств - силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты без предметов, с использованием гимнастических палок, обручей хула-хупов, на гимнастических скамейках, со скакалками.

2. Игры и игровые упражнения. Подвижные игры для развития физических качеств - силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты без предметов, с использованием гимнастических палок, обручей хула-хупов, с гимнастическими скамейками, со скакалками. Игры с использованием теннисного стола, ракеток настольного тенниса. Игры для развития концентрации внимания, логического мышления, усидчивости, статической выносливости.

Организация, формы ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

### **II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.**

Теория. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Практика. Производственная гимнастика: 1. Комплекс упражнений ППФП для развития физических качеств - силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты без предметов, с использованием гимнастических палок, обручей хула-хупов, на гимнастических скамейках, со скакалками.

2. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности, рекреации и отдыха: 1. Подвижные игры для рекреации и досуга: с бегом, прыжками; с использованием гимнастических палок, обручей хула-хупов, с гимнастическими скамейками, со скакалками. 2. Игры с использованием теннисного стола, ракеток настольного тенниса. 3. Самомассаж. Корректирующая гимнастика для глаз.

### **Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.**

Теория. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной

направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Практика. 1. Особенности самостоятельных занятий для женщин: - комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения в усложненных условиях путем чередования использования гимнастических матов, ковриков, пола; - комплексы упражнений для укрепления мышц малого таза; - гимнастические упражнения без предметов, с использованием гимнастических палок, обручей хула-хупов, на гимнастических скамейках, со скакалками.

2. Особенности самостоятельных занятий для мужчин: - для развития силы мышц плечевого пояса на гимнастической перекладине и параллельных брусьях; - гимнастические упражнения без предметов, с использованием гимнастических палок, на гимнастических скамейках, со скакалками; - упражнения на велотренажерах, силовых тренажерах, шведской стенке.

## **6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа предполагает изучение литературных источников, использование Internet-данных, изучение нормативно-правовой базы, выполнение самостоятельных заданий, подготовку рефератов.

Контроль за выполнением самостоятельной работы ведется в ходе изучения курса преподавателем на практических занятиях, а также при проверке индивидуальных заданий и письменных работ.

В случае необходимости соответствующий материал обсуждается с преподавателем в ходе текущих консультаций. Типовой формой контроля самостоятельной работы являются индивидуальные собеседования, выполнение контрольных заданий, написание рефератов и выполнение других работ.

### Темы самостоятельной работы

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья, и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
18. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
20. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

### Литература для самостоятельной работы обучающихся

- Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В.

Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература по дисциплине:**

- Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — 978-5-906839-04-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55570.html>

### **Дополнительная литература по дисциплине:**

- Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины**

- Российская государственная библиотека. (<http://www.rsl.ru>)
- <http://www.iprbookshop.ru>

## **9. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

- Open Office (бесплатная лицензия);
- Система «Гарант-Образование».

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

В процессе преподавания дисциплины используются следующие материально-технические средства:

- маты;
- шведская стенка;
- обручи хула-хупы;
- скакалки;
- гимнастические палки.
- Гимнастические коврики;

- Гимнастическая скамейка
- Брусья
- Тренажеры
- турник
- маркерная доска;
- экран;
- компьютер;
- проектор;
- колонки;
- наглядные пособия на флеш-носителе.

### **11. Фонд оценочных средств и описание показателей и критериев оценивания освоения материала дисциплины**

описание показателей и критериев оценивания освоения материала дисциплины;

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Словесное выражение</b>	<b>Описание</b>
Зачтено	Зачтено	Даны правильные ответы на более чем 50% вопросов приведены примеры, показано умение связать теорию с практикой.
Незачтено	Незачтено	Не дан ответ на 50% вопросов отсутствуют примеры. Ответ на вопрос полностью отсутствует. Отказ от ответа.

методические материалы, определяющие процедуры оценивания освоенного материала и сформированности компетенций.

Текущая аттестация студентов производится лектором или преподавателем, ведущим занятия по дисциплине в следующих формах:

- опрос;
- выполнение заданий на занятии;
- письменные домашние задания и т.д.;
- отдельно оцениваются личностные качества студента.

Конкретные формы и периодичность проведения текущей аттестации определяются преподавателем

типовые контрольные задания или иные материалы, характеризующие формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы;

Типовые вопросы:

- Какие разделы содержит программа по физическому воспитанию в высшей школе?
- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
- Цель и задачи физического воспитания

- Краткое содержание программы теоретических занятий по физическому воспитанию на учебных занбятях
- Физическая культура и спорт, ценности физической культуры
- Краткое содержание программы практических занятий по физическому воспитанию на учебных занбятях
- Физическая и функциональная подготовленность
- Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
- Двигательная активность, профессиональная направленность физ. воспитания
- Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда
- Роль физической культуры и спорта в развитии общества
- Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
- Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
- Определение понятия спорт . Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями
- Студенческие спортивные соревнования
- Роль спортивной подготовки по формированию личностных качеств и их проявлению, особенно в экстремальных условиях.
- Каково поэтапное развитие ФКиС в первобытном обществе?
- Расскажите историю ФКиС в государствах древнего мира
- Расскажите историю ФКиС в средние века
- Расскажите о новейшей истории олимпийского движения
- Расскажите об олимпийском движении начала 20-го века
- Расскажите об олимпийском движении второй половины 20-го века
- Расскажите об играх зимних олимпиад 20-го
- История Олимпийских игр
- Летние Олимпийские игры
- Зимние Олимпийские игры
- Понятия физического воспитания
- Влияние алкоголя на функционирование организма при физической и умственной работе
- Влияние курения на физическую и умственную работоспособность
- Сколиоз, лордоз
- Гравитационный шок. Оказание доврачебной помощи
- Антропометрические стандарты
- Гипогликемия. Оказание доврачебной помощи
- Тепловой и солнечный удары. Оказание доврачебной помощи
- Обморок .Оказание доврачебной помощи
- Первая доврачебная помощь при утомлении
- Правила гигиены в повседневной жизни



- Гигиена питания
- Правила гигиены при занятии спорта
- Самоконтроль при занятии спортом
- Противопоказания массажа
- Массаж при спортивных повреждениях
- Восстановительный массаж
- Массаж и самомассаж
- Предварительный массаж
- Спортивный массаж
- Какими физическими качествами обладает человек?
- Зоны интенсивности физических нагрузок
- Физиологическое обоснование силы
- Методы развития силы
- Методы развития выносливости
- Физиологическое обоснование быстроты
- Методы развития быстроты
- Методы развития ловкости
- Гибкость как физическое качество
- Ловкость как физическое качество
- Суперкомпенсация
- Понятие о возбуждении и торможении в ЦНС
- Частота сердечных сокращений. Ударный и минутный объем
- Двигательный навык
- Максимальное потребление кислорода
- Кислородный долг
- Оптимальная недельная двигательная активность студента в часах
- Влияние физических упражнений на центральную нервную систему
- Определение ППФП, ее цели и задачи
- Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
- Основные правила игры в футбол
- Сердечно-сосудистая система, как фактор долгожителя
- Основные правила игры в волейбол
- Двигательный режим и его оптимальная величина в недельном цикле
- Основные правила игры в баскетбол
- Понятия о пульсовых зонах и их соответствие с зонами физической нагрузки
- Лыжи-способы передвижения и меры предупреждения травм при самостоятельных занятиях
- Плавание. Спортивные способы плавания и методика обучения не умеющих плавать
- Понятие о низкокалорийном сбалансированном питании и влияние его на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни

- Успехи и неудачи российских спортсменов в Олимпийских играх 2000-2004 годов
- Двигательная активность
- Формы самостоятельных занятий
- Аэробные реакции: ПАНО
- Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий
- Особенности занятий для женщин
- Гигиена самостоятельных занятий
- Уход за телом
- Гигиена одежды и обуви
- Закаливание (принцип закаливания)
- Самоконтроль при самостоятельных занятиях.