



**Частное учреждение высшего образования  
«Институт государственного администрирования»**

---

**Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

 П.Н. Рузанов

«26» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Направление подготовки:  
40.03.01 «Юриспруденция»  
профиль:  
«Гражданско-правовой»**

**Квалификация – бакалавр  
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная**

Москва 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура**» составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат, от 01 декабря 2016 г. № 1511, для обучающихся по направлению подготовки **40.03.01 «Юриспруденция»**.

Разработчик:  
Бадашков В.В.

**РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА**

на заседании кафедры  
Социально-гуманитарных и  
естественнонаучных дисциплин  
«23» августа 2023 г., протокол № 1



(подпись)

Н.А. Джалилова

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)
9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

**Цель дисциплины.** Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного

использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:**

*знать/ понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

*уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

***Требования к результатам освоения дисциплины:***

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной (базовой) части учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», и преподается обучающимся по очной о очно-заочной, заочной форме обучения – в 1 и 2 семестрах.

Освоение дисциплины «Физическая культура» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении школьного курса Физической культуры.

Формой промежуточной аттестации знаний обучающийся зачет.

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Одна зачётная единица равна 36 часам.

### Объем дисциплины и виды учебной работы Очная форма

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	Семестр
		ы 1	ы 2
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	36	18	18
Лекций (Л)	4	2	2
Практические занятия (ПЗ)	32	16	16
<b>Самостоятельная работа (всего), в том числе:</b>	36	18	18
Курсовой проект (работа)			
Реферат			
Другие виды самостоятельной работы под руководством преподавателя			
Решение практических ситуаций			
Подготовка научных докладов и сообщений			
Вид промежуточной аттестации зачет			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

### Очно-заочная форма

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	Семестр
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	36	18	18
Лекций (Л)	4	2	2
Практические занятия (ПЗ)	32	16	16
<b>Самостоятельная работа (всего), в том числе:</b>	36	18	18
Курсовой проект (работа)			
Реферат			
Другие виды самостоятельной работы под руководством преподавателя	36	18	18
Решение практических ситуаций			
Подготовка научных докладов и сообщений			
Вид промежуточной аттестации зачет			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

### Заочная форма

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	10	4	6
Лекций (Л)	6	2	4
Практические занятия (ПЗ)	4	2	2
<b>Самостоятельная работа (всего), в том числе:</b>	58	32	26
Курсовой проект (работа)			
Реферат			
Другие виды самостоятельной работы под руководством преподавателя	58	32	26
Решение практических ситуаций			
Подготовка научных докладов и сообщений			
Вид промежуточной аттестации зачет	4		4

Общая трудоемкость	72	36	36
Зачетные единицы	2	1	1

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (типовой)

#### Очная форма

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые
				лекции	Практические занятия		
<b>Семестр 1</b>							
1	Легкая атлетика	6	4	2	2	2	•
2	Спортивные игры / силовое многоборье	6	2		2	4	•
3	Лыжная подготовка	6	4		4	2	•
4	Волейбол	6	2		2	4	
5	Баскетбол	6	2		2	4	
6	Упражнения ППФП	6	4		4	2	•
	Зачет						
	<b>Итого за 2-й семестр</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
<b>Семестр 2</b>							
1	Легкая атлетика	6	4	2	2	2	•
2	Спортивные игры / силовое многоборье	6	2		2	4	•
3	Лыжная подготовка	6	4		4	2	•
4	Волейбол	6	2		2	4	
5	Баскетбол	6	2		2	4	
6	Упражнения ППФП	6	4		4	2	•
	Зачет						
	<b>Итого за 3-й семестр</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	
--	--------------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	--

**Очно-заочная форма**

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые
				лекции	Практические занятия		
<b>Семестр 1</b>							
1	Легкая атлетика	6	4	2	2	2	•
2	Спортивные игры / силовое многоборье	6	2		2	4	•
3	Лыжная подготовка	6	4		4	2	•
4	Волейбол	6	2		2	4	
5	Баскетбол	6	2		2	4	
6	Упражнения ППФП	6	4		4	2	•
	Зачет						
	<b>Итого за 2-й семестр</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
<b>Семестр 2</b>							
1	Легкая атлетика	6	4	2	2	2	•
2	Спортивные игры / силовое многоборье	6	2		2	4	•
3	Лыжная подготовка	6	4		4	2	•
4	Волейбол	6	2		2	4	
5	Баскетбол	6	2		2	4	
6	Упражнения ППФП	6	4		4	2	•
	Зачет						
	<b>Итого за 3-й семестр</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	



**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (типовой)  
заочная форма**

№	Наименование темы	Количество часов	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые
				лекции	Практические		
<b>Семестр 1</b>							
1	Легкая атлетика	6	2	2		4	•
2	Спортивные игры / силовое многоборье	6				6	•
3	Лыжная подготовка	6			2	4	•
4	Волейбол	6				6	
5	Баскетбол	6				6	
6	Упражнения ППФП	6				6	•
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
<b>Семестр 2</b>							
1	Легкая атлетика	6	2	2		4	•
2	Спортивные игры / силовое многоборье	6	2	2		4	•
3	Лыжная подготовка	4				4	•
4	Волейбол	6	2		2	4	
5	Баскетбол	4				4	
6	Упражнения ППФП	6				6	•
	Зачет	4					
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	

• каждая изучаемая тема дисциплины направлена на формирование компетенций закрепленных за дисциплиной

## **ПРОГРАММА КУРСА**

### **Практический раздел**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12–15 человек).

### **Учебно-тренировочные занятия**

Данный вид занятий базируется на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

#### ***Легкая атлетика***

Курс легкой атлетики предусматривает изучение студентами теории и методики легкой атлетики, овладение техникой отдельных видов легкоатлетических упражнений, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для проведения самостоятельных занятий, судейство соревнований.

#### ***Спортивные игры***

Учебная работа по курсу спортивных игр осуществляется в форме теоретических, практических, обзорно-методических и самостоятельных занятий. В теоретической подготовке раскрывается сущность спортивных игр, излагается материал по основам теории и методики обучения, навыкам игры.

На обзорно-методических занятиях основное внимание направлено на создание у студентов логически завершенной системы знаний, умений и навыков по наиболее важным приемам техники и тактики спортивных игр.

На практических занятиях студенты осваивают комплексы различных упражнений, направленных на развитие физических качеств, технику и тактику спортивных игр.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и реферирование литературы по специальным вопросам, составление различной документации, выполнение домашних заданий по теории и практике, участие и судейство в соревнованиях.

#### ***Лыжная подготовка***

Курс лыжной подготовки предусматривает изучение студентами техники передвижения классическими ходами, коньковым ходом и горнолыжной технике (подъёмы, спуски, повороты и торможение).

#### ***Волейбол***

Правила игры в волейбол; организация и судейство соревнования; техника игры в нападении; техника перемещений (ходьба, бег, прыжки); техника игры с мячом (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нападающий удар, блок, подачи); техника игры в защите (техника перемещений, стойка, ходьба, бег, прыжки, падение); техника игры с мячом (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча в падении одной рукой, блок); тактика игры в волейбол; тактика нападения: индивидуальные действия, групповые взаимодействия двух игроков передней линии, взаимодействие игроков передней и задней линии, командные действия с одним связующим игроком и двумя связующими игроками; тактика игры в защите: индивидуальные действия (выбор позиции, выбор места), групповые действия (взаимодействие двух игроков передней и задней линии), командные действия (обучение игры защиты углом вперед и углом назад); интегральная подготовка.

### ***Баскетбол***

Правила игры в баскетбол; организация и судейство соревнований; техника игры в нападении: передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника владения мячом: ловля, передачи, броски, ведение; техника игры в защите: передвижения, стойка, ходьба, прыжки, остановки, повороты; техника овладения мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты и сочетание приемов (финты на проход, на передачу, на повороты на бросок); тактика игры в баскетбол; тактика нападения: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (стремительное нападение, позиционное нападение); тактика защиты: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (концентрированная защита, рассредоточенная защита).

### ***Упражнения ППФП***

Производственная физическая культура, производственная гимнастика, особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов, профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры, дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности, влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой, за всё это отвечает профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Зачётные нормативы для мужчин**

№	Наименование упражнения	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 3000 метров	выносливость	12:00	12:30	13:10	13:50	14:00
2	Бег 100 метров	быстрота	13:2	13:8	14:0	14:3	14:6
3	Подтягивание на перекладине	сила	15	11	8	5	3
4	Прыжок в длину с места	ловкость	230	220	210	200	185
5	Наклон вперед из положения сидя	гибкость	20	16	12	8	6

	ноги врозь						
--	------------	--	--	--	--	--	--

### Зачётные нормативы для женщин

№	Наименование упражнений	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 2000 метров	выносливость	10:15	10:50	11:15	11:50	12:20
2	Бег 100 метров	быстрота	15:7	16:3	16:9	18:1	21:0
3	Подъём туловища из положения лёжа	сила	60	50	40	30	20
4	Прыжок в длину с места	ловкость	190	180	168	160	150
5	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь	гибкость	25	20	15	10	8

### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Физическое воспитание в вузе проводится в течение четырёх лет и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия (обязательные и факультативные) являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях.

Обязательный курс физического воспитания может дополняться дисциплинами по выбору с указанием видов спорта или систем физических упражнений, а также факультативными занятиями (1–2 часа в неделю) во внеучебное время.

Факультативные занятия являются органическим продолжением обязательных занятий, их включение в учебное расписание вуза обязательно. На факультативных занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований учебной программы, расширяются знания по основам теории, методики и организации физического воспитания, повышается спортивное мастерство студентов.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются и проводятся в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

#### *Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях*

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Для проведения практических занятий на каждом курсе на основании данных медицинского осмотра, уровня физической и спортивно-технической подготовленности создаются учебные отделения, по группам здоровья:

- Отделение ОФП;
- специальное медицинское отделение.

Первый критерий распределения студентов по учебным отделениям – результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную, специальную или даёт освобождение от практических занятий.

Каждое отделение имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

### *Отделение ОФП*

В основное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Распределение по группам этого отделения проводится с учетом пола и уровня физической подготовленности. Численный состав каждой учебной группы должен составлять 12–15 человек.

Учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы и на развитие у студентов интереса к занятиям спортом. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60–70% всего содержания занятий. Но структура и характер этих упражнений должны быть максимально приближены к специфическим навыкам избранного вида спорта. В дальнейшем должны преобладать специальные подготовительные упражнения и упражнения избранного вида спорта.

Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья студентов.

### *Специальное медицинское отделение*

Занятия по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения проводятся на протяжении двух лет обучения с целью улучшения здоровья студента и переводение его в основную группу занимающихся в отделение ОФП.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие отклонения в состоянии здоровья или слабое физическое развитие

Студенты специального учебного отделения принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей по спорту, инструкторов-общественников.

В отдельных случаях при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, студенты направляются для обязательных занятий лечебной физической культурой в лечебно-профилактические учреждения.

Перевод из специальной медицинской группы в подготовительную группу проводится после дополнительного медицинского обследования.

Студенты специального учебного отделения, выполнившие учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физическому воспитанию. Условием допуска сдачи контрольных упражнений является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Физические упражнения во внеурочное время выполняются в соответствии с режимом дня, включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, специальные комплексы упражнений по профилю заболевания. Они способствуют сознательному отношению к занятиям физической культурой и лечебной физической культурой.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Студенты специального медицинского отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Практические занятия в специальном учебном отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств, с учетом противопоказаний.

Наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач:

- ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний,
- развитие компенсаторных функций,
- устранение функциональных отклонений,
- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями.

В специальном медицинском отделении очень важна методическая подготовка студентов. Это вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;

- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;

- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения;
- знакомство с методами аутогенной тренировки.

Для оценки успеваемости студентов специального учебного отделения используются функциональные пробы, контрольные упражнения и тесты, а не нормативы, отражающие развитие физических качеств.

Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности студентов.

Основным критерием оценки успеваемости студентов специального учебного отделения является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение численно-нормативного объема упражнений.

)

*Студенты, освобождённые от практических занятий*

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который проводится в форме лекций, бесед преподавателя со студентами, а также самостоятельного изучения специальной литературы. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по теоретическому и методическому разделам программы, выполняют письменную контрольную работу по заданию преподавателя.

**Перечень компетенций, формируемых дисциплиной**

<b>Наименование компетенции</b>	<b>Код компетенции</b>
- способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8

## **2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Паспорт компетенции ОК-8: способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Дисциплина, как этап формирования компетенции в рамках ОП ВО*	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Повышенный	Высокий
<b>Физическая культура</b>	<b>Знать:</b> значение физической культуры в современном обществе; - влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;	<b>Знать:</b> - влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;	<b>Знать:</b> навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;- подготовки к профессиональной деятельности или участию в соревнованиях;

	<b>Уметь:</b> использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной деятельности	<b>Уметь:</b> - использовать приобретенные знания в профессиональной деятельности	<b>Уметь:</b> - использовать приобретенные знания для сохранения и укрепления здоровья в <b>повседневной жизни.</b>
	<b>Владеть:</b> - навыками организации самостоятельной физической тренировки.	<b>Владеть:</b> приёмами страховки и самостраховки	<b>Владеть:</b> - - навыками по формированию здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности. - навыками по формированию здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Лекционные, практические занятия, коллоквиумы. Групповое обсуждение области применения информационных и коммуникационных технологий в контексте специфических задач, решаемых преподавателем и студентом. Индивидуальные консультации студентов в процессе решения учебных задач. Индивидуальные консультации студентов посредством телекоммуникационных технологий. Метод проектов, обсуждение конкретных ситуаций. Групповые дискуссии, разбор конкретных профессиональных задач, заслушивание докладов, дискуссии, анализ случаев (кейс-метод). Просмотр и анализ учебных фильмов. Имитационные игры (ролевые, деловые), тренинги.

Самостоятельная работа студентов включает: знакомство с литературными источниками, их анализ, подготовку выступлений и обсуждение на практических занятиях, составление портфолио (подборка материалов из разных источников, содержащих анализ и изложение собственного взгляда на проблему) по выбранной из программы курса теме. Портфолио, как правило, используется для самостоятельной работы студентов по темам пропущенных занятий. Написание рефератов.

## **КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

При изучении курса организуется текущий и итоговый контроль успеваемости.

Текущий контроль знаний студентов осуществляется в ходе аудиторных занятий путем систематической проверки качества изученных тем, по форме и методике, выбираемой преподавателем.



Формой итогового контроля знаний студентов является зачет, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решения практических задач. Зачет по дисциплине входит в общую трудоемкость дисциплины в зачетных единицах.

Порядок проведения различных видов контроля успеваемости регламентирован Положением по организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .

### **Темы рефератов**

1. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
3. Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.
4. Основы законодательства в физической культуре и спорте.
5. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
6. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
7. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов.
10. Гигиенические требования и средства восстановления.
11. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
12. Первая помощь при травмах.
13. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
14. Психологические особенности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
15. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
16. Информациология в физической культуре и спорте.
17. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
20. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
21. Деятельность Олимпийский комитет России, спортивных федераций России.
22. Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта
23. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.
24. Методики ускоренного обучения студентов плаванию способом брасс.
25. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
26. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
27. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
28. Организация и проведение спортивного праздника (вечера) в вузе.

### **Вопросы для подготовки к зачету**

1. Понятие «физическая культура», ее цели и задачи.
2. Физическое качество «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства и методы развития.

3. Спорт как составная часть физической культуры. Функции спорта.
4. Физическое качество «сила». Виды проявления силы, средства и методы развития.
5. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
6. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы воспитания.
7. Организм человека как саморегулирующаяся система. Понятие «гомеостаз».
8. Основные физические качества. Их проявление в трудовой деятельности.
9. Функциональные системы человеческого организма. Рассказать подробно об одной из систем.
10. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы развития.
11. Методические принципы физического воспитания, их значение при самоподготовке.
12. Физическое качество «быстрота». Разновидности проявления быстроты, средства и методы развития.
13. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияния на них.
14. Физическое качество «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы развития.
15. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура общества и личности.
16. Формы занятий физическими упражнениями в вузе.
17. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
18. Техническая подготовка спортсмена: цели, задачи, средства, разновидности.
19. Раскрыть понятие «здоровье человека». Компоненты и критерии здоровья.
20. Спортивная подготовка спортсмена: цели, задачи, структура.
21. Общее представление о строении тела человека.
22. Тактическая подготовка спортсмена. Разновидности тактической подготовки, цели, задачи, средства.
23. Причины выбора конкретного вида спортивной деятельности для самостоятельных занятий; влияние на физическую, функциональную, психологическую подготовку.
24. Основы обучения движениям. Задачи и этапы обучения движению.
25. Здоровье как динамическая характеристика жизни (уровень здоровья личности и нации).
26. Построение и структура занятий по физической культуре.
27. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: цели, задачи, средства.
28. Основные правила и последовательность закаливания водой.
29. Дозирование физической нагрузки по энерготратам и субъективным ощущениям.
30. Сбалансированность питания, питьевой режим. Особенности питания при занятиях физической культурой.
31. Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом.
32. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студента.
33. Двигательная активность и здоровье.
34. Обоснование необходимости нормирования физической нагрузки на самостоятельных занятиях.
35. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Правила ведения дневника самоконтроля.
36. Здоровый образ жизни, его составляющие.
37. Основные факторы при дозировании физической нагрузки.
38. Естественные силы природы и закаливание организма.
39. Современные системы физических упражнений. Раскрыть одну из них.

40. Динамика работоспособности студента в учебном году, оптимизация ее средствами физической культуры и спорта.
41. Олимпийское движение, его цели и задачи. XXIX летняя Олимпиада.
42. Гигиена и здоровье. Личная гигиена и спортивная гигиена.
43. Средства здорового образа жизни.
44. Интенсивность физической нагрузки.
45. Значение двигательного режима для жизнедеятельности. Последствия гиподинамии и гипокинезии.
46. Закаливание организма. Основные принципы и средства.
47. Краткая характеристика основных групп видов спорта, развивающих выносливость, силу, гибкость, скоростно-силовые качества и быстроту.
48. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
49. Правовые основы физической культуры и спорта.
50. Итоги выступления российской команды на Олимпиаде в Пекине.
51. Студенческий спорт, его цели и задачи.
52. Общественные студенческие спортивные организации, их функции.
53. Основные формы организации занятий по физическому воспитанию в вузе.
54. Профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
55. Влияние окружающей среды на организм человека.
56. Прикладные виды спорта: особенности и краткая характеристика.
57. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений, его цели и задачи.
58. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
59. Физические упражнения в режиме дня студента, их влияние на утомление.
60. Средства физической культуры в адаптации организма человека к разным условиям природной среды.
61. Физическое воспитание в вузе, его цели и задачи.
62. Влияние на работоспособность внешних и внутренних факторов. Зависимость работоспособности от биоритмов.
63. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
64. Средства восстановления организма человека. Раскройте одно из них.
65. Единая спортивная классификация. Краткая характеристика, значение.
66. Физическая культура и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

### **Оценка освоения учебного материала**

Предусмотрена сдача студентами зачетов по физическому воспитанию в каждом семестре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по следующим трем разделам учебной деятельности:

1) теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками;

2) общая физическая и спортивно-техническая подготовка (тесты по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки разрабатываются кафедрой физического воспитания самостоятельно);

3) ППФП (перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля специалистов).

В каждом семестре студенты выполняют 2–3 теста по данному разделу подготовки.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовки определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания.

### **Итоговая аттестация**

Условием допуска к итоговой аттестации является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения, не ниже чем на «удовлетворительно».

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший курс по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

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

#### ***а) основная литература:***

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126> (дата обращения: 05.11.2022).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898> (дата обращения: 05.11.2022).

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 05.11.2022).

## **б) дополнительная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970> (дата обращения: 04.07.2021).

2. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472467> (дата обращения: 04.07.2021).

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 04.07.2021).

## **8. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)**

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть семинарских занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2007, 2008, 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio и т.д.

## **9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть «Интернет») необходимых для освоения дисциплины (модуля):

1. сайт Президента Российской Федерации 1/ [www-президент.рф](http://www-президент.рф)

2. сайт Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации [www.council.gov.ru](http://www.council.gov.ru)

3. сайт Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации [www.duma.gov.ru](http://www.duma.gov.ru)

4. сайт Правительства Российской Федерации [www.правительство.рф](http://www.правительство.рф)

5. сайт Конституционного Суда Российской Федерации [www.ksrf.ru](http://www.ksrf.ru)

6. сайт Верховного Суда Российской Федерации [www.vsrfg.ru](http://www.vsrfg.ru)

7. сайт Уполномоченного по правам человека в Российской Федерации [www.ombudsmanrf.ru](http://www.ombudsmanrf.ru) сайт Центрального Банка Российской Федерации [www.cbr.ru](http://www.cbr.ru)

8. сайт Центральной Избирательной комиссии Российской Федерации [www.cikrf.ru](http://www.cikrf.ru) сайт Счетной палаты Российской Федерации [www.ach.gov.ru](http://www.ach.gov.ru)

9. сайт Генеральной Прокуратуры Российской Федерации [www.genproc.gov.ru](http://www.genproc.gov.ru)

10. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «российское образование»

11. <http://window.edu.ru> - Федеральный портал Единое окно доступа к информационным ресурсам;

12. <http://ibooks.ru> - Электронно-библиотечная система

13. [www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru) - Национальная электронная библиотека

14. <http://pravo.gov.ru> - официальный интернет-портал правовой информации

15. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>

16. IPRbooks – Электронная библиотечная система, сайт в сети Интернет [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

17. Электронная библиотека издательство «ЮРАЙТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

18. СПС «КонсультантПлюс»: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) - Справочная правовая система «Консультант Плюс»

19. СПС «Гарант»: [www.garant.ru](http://www.garant.ru) - Справочно-Правовая Система

20. Официальный Интернет-портал правовой информации: Государственная система правовой информации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru).

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины

При реализации образовательной программы по направлению подготовки **40.03.01 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»** необходимо использовать следующие компоненты материально-технической базы Института для изучения дисциплины Аудиторный фонд.

1. Материально-технический фонд.

2. Библиотечный фонд.

Аудиторный фонд Института предлагает обустроенные аудитории для проведения лекционных занятий, практических занятий. Они оснащены столами, стульями, досками, техническим оборудованием.

Материально-технический фонд Института располагает проведением лекционных и практических занятий.

Проведение лекций обеспечено наличием мультимедийного проектора, ноутбука, экрана для демонстраций, мультимедийных презентаций, разработанных в программе PowerPoint.

Материально-техническое обеспечение **практических /семинарских занятий** отображено в таблице.

### Очная / Очно-заочная/Заочная форма обучения:

Оборудование
аудитория для семинарских (практических) занятий: компьютерный класс Для семинаров: аудитории или читальный зал библиотеки, оборудованные учебной мебелью, компьютерами, имеющими выход в Интернет и необходимый комплект программного обеспечения, а также видеопроекторное оборудование для презентаций.

Библиотечный фонд Института обеспечивает доступ каждого обучающегося к базам данных, формируемым по полному перечню дисциплин.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы, изданными за последние 5 лет.