

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
ИЖЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

Направленность (профиль): «Юриспруденция»

Форма обучения: очная

Объем дисциплины:

в зачетных единицах 2 з.е.

в академических часах: 72 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» направленность (профиль) «Юриспруденция» составлена Асаниным В.Ю., Кильнесовы В.М, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от «02» апреля 2025 г., протокол № 4

одобрена Научно-методическим советом университета от «3» апреля 2025 г., протокол № 5

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
4.	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий	6
	5.1. Содержание дисциплины	7
	5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	9
6.	Лабораторные занятия	13
7.	Практические занятия	13
8.	Примерная тематика курсовых работ (проектов)	16
9.	Самостоятельная работа студента	17
10.	Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций	19
11.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	19
12.	Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины	20
13.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	21
	Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)	

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» заключается в формировании развития личности в процессе физического совершенствования, пропаганды здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» направленность (профиль) «Юриспруденция».

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
		1 курс (сем.)	
		1 семестр	
УК-7.1	-	Физическая культура и спорт	Общая физическая подготовка
УК-7.2	-	Физическая культура и спорт	Общая физическая подготовка

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни. Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни.
	УК-7.2 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

очная форма обучения

Вид учебной деятельности		ак. часов	
		Всего	По семестрам 1 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		20,5	20,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		20	20
• занятия лекционного типа		4	4
• занятия семинарского типа:		16	16
практические занятия		16	16
лабораторные занятия		-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов, всего		51,5	51,5
- выполнение комплекса физических упражнений		30,5	30,5
- контрольное тестирование		21	21
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>		+	+
ИТОГО:	ак. часов	72	72
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	2

очно-заочная форма обучения

Вид учебной деятельности		ак. часов	
		Всего	По семестрам 1 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		4,5	4,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		4	4
• занятия лекционного типа		4	4
• занятия семинарского типа:		-	-
практические занятия		-	-
лабораторные занятия		-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов, всего		67,5	67,5
- выполнение комплекса физических упражнений		62,5	62,5
- контрольное тестирование		5	5
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>		+	+
ИТОГО:	ак. часов	72	72
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	2

заочная форма обучения

Вид учебной деятельности		ак. часов	
		Всего	1 курс Сессия 1
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		4,5	4,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		4	4
• занятия лекционного типа		4	4

• занятия семинарского типа:		-	-
практические занятия		-	-
лабораторные занятия		-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов, всего		67,5	67,5
- выполнение комплекса физических упражнений		62,5	62,5
- контрольное тестирование		5	5
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>		+	+
ИТОГО:	ак. часов	72	72
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	2

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга. Основные педагогические принципы: сознательность, активность, систематичность, доступность, наглядность, прочность. Практическое освоение методики овладение навыком одного из способов передвижения.

Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции

Основные понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузке, функциональные пробы, активный отдых. Методы оценки работоспособности, усталости и утомления, методики их коррекции, средствами физической культуры, практическая оценка состояния своей физической подготовленности, работоспособности по средствам функциональной пробы, сердечно-сосудистой системы.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их

образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Понятие и формы, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельное составление и проведение занятия гигиенической или тренировочной направленности.

Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Функциональное состояние, функциональная проба. Освоение и практическое воспроизведение простых методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проведение функциональных проб и анализа реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.

Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Функциональные пробы: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.

Тема 8. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени

их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само-захватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.

Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр

Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционно-го типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	-	1	4	УК-7.1 УК-7.2
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	-	1	5	УК-7.1 УК-7.2

3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	6	УК-7.1 УК-7.2
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2	6	УК-7.1 УК-7.2
5.	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	-	2	6	УК-7.1 УК-7.2
6.	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	-	2	6	УК-7.1 УК-7.2
7.	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма		2	6	УК-7.1 УК-7.2
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка		2	6	УК-7.1 УК-7.2
9.	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр		2	6,5	УК-7.1 УК-7.2
	Итого	4	16	51,5	

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционно-го типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)			5	УК-7.1 УК-7.2
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	2		6	УК-7.1 УК-7.2

3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		8	УК-7.1 УК-7.2
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			8	УК-7.1 УК-7.2
5.	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			8	УК-7.1 УК-7.2
6.	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития			8	УК-7.1 УК-7.2
7.	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма			8	УК-7.1 УК-7.2
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка			8	УК-7.1 УК-7.2
9.	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр			8,5	УК-7.1 УК-7.2
	Подготовка к зачету				
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				
	Итого	4	-	67,5	

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционно-го типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)			5	УК-7.1 УК-7.2

2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	2		6	УК-7.1 УК-7.2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		8	УК-7.1 УК-7.2
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			8	УК-7.1 УК-7.2
5.	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			8	УК-7.1 УК-7.2
6.	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития			8	УК-7.1 УК-7.2
7.	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма			8	УК-7.1 УК-7.2
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка			8	УК-7.1 УК-7.2
9.	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр			8,5	УК-7.1 УК-7.2
	Подготовка к зачету				
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				
	Итого	4	-	67,5	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены

7. Практические занятия

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час)
			Очная форма обучения
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	Основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга. Основные педагогические принципы: сознательность, активность, систематичность, доступность, наглядность, прочность. Практическое освоение методики овладения навыком одного из способов передвижения.	1
2	Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	Основные понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузки, функциональные пробы, активный отдых. Методы оценки работоспособности, усталости и утомления, методики их коррекции, средствами физической культуры, практическая оценка состояния своей физической подготовленности, работоспособности по средствам функциональной пробы, сердечно-сосудистой системы.	1
3	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе	2

	воспитания	физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	
5.	Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Понятие и формы, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельное составление и проведение занятия гигиенической или тренировочной направленности.	2
6.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Функциональное состояние, функциональная проба. Освоение и практическое воспроизведение простых методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проведение функциональных проб и анализа реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.	2
7.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	Функциональные пробы: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.	2
8.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных	2

		игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.	
9.	Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр	Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.	2
	Итого		16

8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены

9. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) направлена на:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- изучение образовательных ресурсов (электронные учебники, электронные библиотеки, электронные видеокурсы и др.);
- выполнение домашних практических заданий;
- работу с компьютерными обучающими программами;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- подготовку к зачету.

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах)

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо рассмотреть основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип,

пластичность коры больших полушарий мозга.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо обратить особое внимание на следующие понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузке, функциональные пробы, активный отдых.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо уяснить взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Изучая тему, важно приобрести умения физического самовоспитания и совершенствования в здоровом образе жизни.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо изучить методические принципы физического воспитания и основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить понятие и формы, содержание и структуру самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Изучая тему, важно приобрести умение самостоятельно составлять и проводить занятия в гигиенической или тренировочной направленности.

Оценочные средства: реферат.

Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить следующие понятия: функциональное состояние и функциональная проба.

Изучая тему, важно приобрести умение проводить функциональные пробы и анализ реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.

Оценочные средства: реферат.

Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо рассмотреть следующие понятия: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.

Оценочные средства: реферат.

Тема 8. Общая физическая подготовка

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить основные средства и методы общей физической подготовки.

Изучая тему, необходимо приобрести умения использовать подвижные игры и гимнастические упражнения для воспитания гибкости, быстроты и ловкости.

Оценочные средства: контрольная работа.

Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо обратить особое внимание на основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.

Изучая тему, необходимо приобрести умения использовать основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, в тройках.

Оценочные средства: работа в мини-группах (игра в мини футбол).

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с оценочными материалами.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

а) нормативные правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.» (ред. от 23.06.2015 г. № 145-ФЗ).

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №101-Р).

основная литература

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - Москва: КноРус, 2022. - 379 с. - ISBN 978-5-406-08325-3. - URL:<https://book.ru/book/944084> . -Текст: электронный.

2. Морщанина, Д.В. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Морщанина Д.В., Кадыров Р.М. - Москва: КноРус, 2021. - 132 с. - ISBN 978-5-406-03473-6. - URL: <https://book.ru/book/936587>. - Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. - Москва: КноРус, 2022. - 424 с. - ISBN 978-5-406-08738-1. - URL: <https://book.ru/book/941736>. - Текст: электронный.

4. Строевая подготовка: учебник / И. М. Андриенко, А. А. Котов, Е. В. Смирнов [и др.]; под ред. А. В. Моисеева. - Москва: КноРус, 2023. - 169 с. - ISBN 978-5-406-11537-4. - URL:<https://book.ru/book/949303>. - Текст: электронный.

дополнительная литература

1. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2022. - 239 с. - ISBN 978-5-406-09309-2. - URL:<https://book.ru/book/942846>. - Текст: электронный.

2. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва: Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928>

3. Шульдешов, Л. С., Строевая подготовка: учебное пособие / Л. С. Шульдешов, В. В. Угрянский. - Москва: КноРус, 2022. - 344 с. - ISBN 978-5-406-08882-1. - URL:<https://book.ru/book/941753>. - Текст: электронный.

электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

– Электронная библиотечная система BOOK.ru – <https://www.book.ru/>

– Электронный каталог Университета – Автоматизированная информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро»)

- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание,

образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

- <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

1) Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

– DsktpEdu ALNG LicSARk OLV F1 1Y Acdmc Ent (MS Windows) (подписка на ПО)

– Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версия 3.3 (отечественное ПО)

– Антивирус Kaspersky Endpoint Security (отечественное ПО)

– СПС КонсультантПлюс

– СИМ Системы Гарант

2) Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

– 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО)

– АИМР Бесплатный аудио проигрыватель (лицензия бесплатного программного обеспечения) (отечественное ПО)

– FastStone Image Viewer (программа для просмотра изображений в Microsoft Windows (лицензия бесплатного программного обеспечения))

– Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения))

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

3) Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».

3. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

5. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с

учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ

3) Информационно-справочные системы

СПС Консультант Плюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

СИМ системы "Гарант" (специальные информационные массивы электронного периодического справочника системы "Гарант"). Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации, некоммерческая версия для студентов, аспирантов и преподавателей (подписка на ПО).

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий семинарского типа используются универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки; спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса; оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы, обручи); гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты гимнастические, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, борцовский ковер; шахматы, шашки, часы шахматные, дартс.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университе

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры экономики и управления от _____ 20__ г., протокол № _____

одобрено Учебно-методическим советом института от _____ 20__ г., протокол № _____