

Частное образовательное учреждение высшего образования "Ростовский институт защиты предпринимателя"

(г. Ростов-на-Дону)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор  
Паршина А.А.

**Физическая культура и спорт**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

|  |   |      |                            |
|--|---|------|----------------------------|
| Учебный план   | 40.03.01_ОФО-2022.plx<br>40.03.01 Юриспруденция |      |                            |
| Квалификация   | <b>бакалавр</b>                                 |      |                            |
| Форма обучения   | <b>очная</b>                                    |      |                            |
| Общая трудоемкость   | <b>2 ЗЕТ</b>                                    |      |                            |
| Часов по учебному плану                                      |   | 72   | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:   |   |      | зачеты 1                   |
| аудиторные занятия   |   | 32   |                            |
| самостоятельная работа                                       |   | 39,9 |                            |
| контактная работа во время<br>промежуточной аттестации (ИКР) |   | 0,1  |                            |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |      | Итого |      |
|---|---------|------|-------|------|
|   | уп      | рп   | уп    | рп   |
| Неделя                                    | 17 3/6  |      |       |      |
| Вид занятий                               | уп      | рп   | уп    | рп   |
| Лекции                                    | 16      | 16   | 16    | 16   |
| Практические                              | 16      | 16   | 16    | 16   |
| Иная контактная<br>работа                 | 0,1     | 0,1  | 0,1   | 0,1  |
| Итого ауд.                                | 32      | 32   | 32    | 32   |
| Контактная работа                         | 32,1    | 32,1 | 32,1  | 32,1 |
| Сам. работа                               | 39,9    | 39,9 | 39,9  | 39,9 |
| Итого                                     | 72      | 72   | 72    | 72   |

Программу составил(и):  
к.п.н., Доцент, Кривсун С.Н.

Рецензент(ы):  
к.фил.н., Доцент, Дышекова О.В.

Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция

утвержденного учёным советом вуза от 30.06.2022 протокол № 26.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Гуманитарные и социально-экономические дисциплины**

Протокол от 31.05.2022 г. № 10

Зав. Кафедрой Гайломазова Е.С.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | 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. |
|-----|--|

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|                   |   |
|-------------------|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О  |
| 2.1               | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.2               | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1             | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена  |

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:**

#### 3.1 Знать

Основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. Предмет, содержание и функции, организационные формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Социально-культурные основы и функции массового спорта высших достижений, содержание современных оздоровительных систем физических упражнений.

#### 3.2 Уметь

Выполнять требования по общей физической подготовке. Определять индивидуальный уровень своих физических качеств. Объяснить индивидуальный выбор вида спорта и системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. Использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. Правильно адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом этих особенностей. Диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта

#### 3.3 Владеть

Владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после

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

**УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности**

показатели физического развития и физической подготовленности

уверенно показатели физического развития и физической подготовленности

свободно показатели физического развития и физической подготовленности

определять личный уровень сформированности показателей

уверенно определять личный уровень сформированности показателей

свободно определять личный уровень сформированности показателей

личным уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

уверенно личным уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

свободно личным уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

**УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности**

основы физической культуры

в большинстве случаев основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

свободно и уверенно основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

использовать основами физической культуры

использовать все основы физической культуры с учетом профессиональной деятельности

использовать все основы физической культуры с учетом особенностей профессиональной деятельности

основами физической культуры с учетом деятельности

основами физической культуры с учетом особенностей профессиональной деятельности

основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

|  |
|--|
| <b>УК-7.3: Формирует и использует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</b> |
| комплексы физических упражнений  |
| использовать комплексы физических упражнений   |
| использовать комплексы физических упражнений с учетом их воздействий   |
| формировать комплексы физических упражнений  |
| формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействий на функциональные возможности   |
| формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействий на функциональные и двигательные возможности  |
| комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные возможности  |
| комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные и двигательные возможности на укрепление здоровья  |
| комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма на укрепление здоровья                                       |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|--------------|--------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1.</b>   |                |       |              |                          |            |            |
| 1.1         | Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА. /Тема/   | 1              | 0     |              |                          |            |            |
| 1.2         | /Лек/  | 1              | 3     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |
| 1.3         | /Пр/   | 1              | 3     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |
| 1.4         | /Ср/   | 1              | 8     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |
| 1.5         | Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. | 1              | 0     |              |                          |            |            |
| 1.6         | /Лек/  | 1              | 3     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |
| 1.7         | /Пр/   | 1              | 3     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |
| 1.8         | /Ср/   | 1              | 8     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |
| 1.9         | /Лек/  | 1              | 0     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |
| 1.10        | Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /Тема/  | 1              | 0     |              |                          |            |            |
| 1.11        | /Лек/  | 1              | 4     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |
| 1.12        | /Пр/   | 1              | 4     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |
| 1.13        | /Ср/   | 1              | 8     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |
| 1.14        | Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /Тема/                                      | 1              | 0     |              |                          |            |            |
| 1.15        | /Лек/  | 1              | 3     | УК-7.3       | Л1.1Л2.1Л3.1             |            |            |

|      |  |   |     |                      |              |  |  |
|------|--|---|-----|----------------------|--------------|--|--|
| 1.16 | /Пр/   | 1 | 3   | УК-7.3               | Л1.1Л2.1Л3.1 |  |  |
| 1.17 | /Ср/   | 1 | 7,9 | УК-7.3               | Л1.1Л2.1Л3.1 |  |  |
| 1.18 | Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /Тема/ | 1 | 0   |                      |              |  |  |
| 1.19 | /Лек/  | 1 | 3   | УК-7.3               | Л1.1Л2.1Л3.1 |  |  |
| 1.20 | /Пр/   | 1 | 3   | УК-7.3               | Л1.1Л2.1Л3.1 |  |  |
| 1.21 | /Ср/   | 1 | 8   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1Л3.1 |  |  |
| 1.22 | /ИКР/  | 1 | 0,1 | УК-7.3               | Л1.1Л2.1Л3.1 |  |  |
| 1.23 | /Зачёт/  | 1 | 0   | УК-7.3               | Л1.1Л2.1Л3.1 |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Что является объективным показателем состояния здоровья?
  - А) частота сердечных сокращений
  - Б) крепкий сон
  - В) аппетит
2. С какой целью планируют режим дня?
  - А) с целью организации рационального режима питания
  - Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
  - В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
3. Каковы причины нарушения осанки?
  - А) привычка держать голову прямо
  - Б) привычка к неправильным позам
  - В) слабая мускулатура
4. Физическими упражнениями принято называть:
  - А) определенным образом организованные двигательные действия
  - Б) движения, способствующие повышению работоспособности
  - В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
5. Основным специфическим средством физического воспитания является:
  - А) физическое упражнение
  - Б) соблюдение режима дня
  - В) закаливание
6. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:
  - А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений
  - Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
  - В) пить минеральную воду

### 5.2. Темы письменных работ

1. Структура и функции физической культуры.
4. Составные элементы спорта и их основная направленность.
6. Понятие здоровья как одна из важнейших человеческих ценностей.
7. Характеристика понятий: «тело», «духовность», «сознание», составляющие триединую сущность здоровья.
8. Качество наследственности один из факторов, определяющих состояние здоровья.
9. Влияние экологии на организм человека.
10. Влияние качества образа жизни, социально-экономических условий на здоровье.
11. Психофизиологическая характеристика умственной деятельности.
12. Особенности умственного утомления, понятие усталости в процессе умственной деятельности.
13. Режим работы головного мозга.
14. Понятие переутомления и его степени.
15. Двигательный режим человека, методика его определения и расчета.
16. Самоконтроль, его основные методы.
17. Цель спортивной тренировки.

### 5.3. Фонд оценочных средств

|   |
|---|
| <p>1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:</p> <p>А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей</p> <p>Б) совершенствовании природных, физических свойств людей</p> <p>В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности</p> <p>2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?</p> <p>А) знания, принципы, правила и методика использования упражнений</p> <p>Б) виды гимнастики, спорта, игр</p> <p>В) обеспечение безопасности жизнедеятельности</p> <p>3. Под физическим развитием понимается:</p> <p>А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни</p> <p>Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств</p> <p>В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения</p> <p>4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть от:</p> <p>А) технической и физической подготовленности занимающихся</p> <p>Б) особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения</p> <p>В) величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп</p> <p>5. Что называется осанкой человека?</p> <p>А) вертикальное положение тела человека</p> <p>Б) формы позвоночника</p> <p>В) привычная поза человека в вертикальном положении</p> |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>  |
| Тесты   |

| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>       |   |  |  |  |     |
|--|---|--|--|--|-----|
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b>   |   |  |  |  |     |
| <b>6.1.1. Основная литература</b>  |   |  |  |  |     |
|  | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  |  |     |
| Л1.1   | Передельский А. А.  | Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник для высших учебных заведений физической культуры: учебник   | Москва: Спорт, 2016  |  |     |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>  |   |  |  |  |     |
|  | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  |  |     |
| Л2.1   | Каткова А. М.,<br>Храмцова А. И.  | Физическая культура и спорт: учебное пособие   | Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018           |  |     |
| <b>6.1.3. Методические разработки</b>  |   |  |  |  |     |
|  | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  |  |     |
| Л3.1   | Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г.   | Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие  | Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019 |  |     |
| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b> |   |  |  |  |     |
| 6.3.2.1  | 1. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс  |  |  |  |     |
| 6.3.2.2  | 2. Информационная справочная система «Гарант»   |  |  |  |     |
| <b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>                         |   |  |  |  |     |
| №  | Назначение  | Оборудование   | ПО   | Адрес  | Вид |
| 1<br>Спортзал  | 1 Спортзал, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты |  | 344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104 |     |
| 2<br>Спортзал  | учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа,   | спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные,   |  | 344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский                              |     |

|  |   |   |   |  |     |
|--|---|---|---|--|-----|
|  | групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации   | футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты   |   | район, ул. Сержантова, 2/104   |     |
| 50-52  | учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, Учебный зал судебных заседаний (344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104)                   | Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, Герб РФ, флаг РФ, мантии, телевизор, звуковое оборудование, Специализированная мебель: стол – 22 шт., стул – 43 шт., доска – 1 шт., компьютер – 1 шт., проектор – 1 шт., доступ в Интернет | Операционная система Microsoft Windows 10 home<br>Приложение<br>Офис2016<br>Антивирус Nod 5 academic<br>Зарплата и управление персоналом 1С 8.3                           | 344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104 | Лек |
| 20   | учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия<br>Специализированная мебель: стол – 16 шт., стул – 31 шт., доска – 1 шт., компьютер – 1 шт., проектор – 1 шт.  | Операционная система Microsoft Windows 10 home<br>Приложение<br>Офис2016<br>Антивирус Nod 5 academic<br>Интернет фильтр<br>UserGade<br>Система тестирования<br>MyTestx.lc | 344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104 |     |
| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>  |   |   |   |  |     |
| Освоение дисциплины (модуля) основано на комплексном формировании заданных показателей компетенций, представляющих собой, соответствующие знания, умения и навыки. Показатели компетенций «Знать» формируются преимущественно на основе лекционного материала и частично в результате выполнения заданий на самостоятельную работу. Показатели компетенций «Уметь» и «Владеть» формируются в результате выполнения заданий на самостоятельную работу. К самостоятельной работе студентов относятся: конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе; самостоятельное изучение вопросов по теме; подготовка к промежуточной аттестации. |   |   |   |  |     |