

**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-2023.plx 40.03.01 Юриспруденция		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
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 промежуточной аттестации (ИКР)		0,1	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на 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 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 29.06.2023 протокол № 35.

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

Протокол от 31.05.2023 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	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
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

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

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
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	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
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 АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. /Тема/	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.Л2.Л3. 1		
1.17	/Ср/	1	7,9	УК-7.3	Л1.Л2.Л3. 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.Л2.Л3. 1		
1.20	/Пр/	1	3	УК-7.3	Л1.Л2.Л3. 1		
1.21	/Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.Л2.Л3. 1		
1.22	/ИКР/	1	0,1	УК-7.3	Л1.Л2.Л3. 1		
1.23	/Зачёт/	1	0	УК-7.3	Л1.Л2.Л3. 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>
5.4. Перечень видов оценочных средств
Тесты

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
6.1. Рекомендуемая литература					
6.1.1. Основная литература					
	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		
6.1.2. Дополнительная литература					
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год		
Л2.1	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018		
6.1.3. Методические разработки					
	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		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем					
6.3.2.1	2. Информационная справочная система «Гарант»				
6.3.2.2	1. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс				
7. МТО (оборудование и технические средства обучения)					
№	Назначение	Оборудование	ПО	Адрес	Вид
1 Спорт зал	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 Спорт зал	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, шарик 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 Приложение Офис2016 Антивирус Nod 5 academic 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 Специализированная мебель: стол – 16 шт., стул – 31 шт., доска – 1 шт., компьютер – 1 шт., проектор – 1 шт.	Операционная система Microsoft Windows 10 home Приложение Офис2016 Антивирус Nod 5 academic Интернет фильтр UserGade Система тестирования MyTestx.1c	344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 относится: конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе; самостоятельное изучение вопросов по теме; подготовка к промежуточной аттестации.