

**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_ОЗФО_2022.plx
 40.03.01 Юриспруденция

Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очно-заочная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	61,9	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,1	
часов на контроль	2	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	12 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Иная контактная работа	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,1	8,1	8,1	8,1
Сам. работа	61,9	61,9	61,9	61,9
Часы на контроль	2	2	2	2
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	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	0	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.3	/Пр/	1	0	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.4	/Ср/	1	15	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	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.7	/Пр/	1	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.8	/Ср/	1	10	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	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.12	/Пр/	1	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.13	/Ср/	1	15	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	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		

1.16	/Пр/	1	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3. 1		
1.17	/Ср/	1	11,9	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	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3. 1		
1.20	/Пр/	1	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3. 1		
1.21	/Ср/	1	10	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3. 1		
1.22	/ИКР/	1	0,1	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3. 1		
1.23	/Зачёт/	1	2	УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3. 1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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

5.2. Темы письменных работ

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

5.3. Фонд оценочных средств

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