

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки:  
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)  
Гражданско-правовой

Уровень высшего образования: бакалавриат

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**1. Целью** изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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:**

- знание научно-биологических, 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.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в перечень дисциплин учебного плана обязательной части. Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданско-правовой».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Физическая культура и спорт» являются: курс «Физическая культура» школьной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» считается основополагающей для изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности»

Особенностью дисциплины является то, что в процессе изучения дисциплины обучающиеся должны владеть знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни и общекультурной компетенцией: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.015. Специалист по информационным системам, утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014г. № 896н:

- владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека,
- способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенций	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Дескрипторы индикаторов
Универсальные компетенции	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1.</b> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p><b>УК-7.1.1-</b> Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <b>УК-7.1.2-</b> Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек <b>УК-7.1.3-</b> Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			<p><b>УК-7.2.</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,</p>	<p><b>УК-7.2.1-</b> умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</p>

			<p>психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.  <b>УК-7.2.2-</b> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.  <b>УК-7.2.3-</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>
			<p><b>УК-7.3.</b>  Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><b>УК-7.3.1-</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья  <b>УК-7.3.2-</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

#### 4.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам
		1 семестр
Аудиторные занятия (всего)	16	16
Занятия лекционного типа		
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	16	16
Самостоятельная работа (всего)	56	56
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет

#### 4.2. Учебно-тематический план дисциплины

##### 4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				Самостоятельная работа студента
		Всего в уч. плане по разделу/теме	Аудиторная работа		Всего	
			в том числе			
			Лекции (всего/интеракт.)	Практич. занятия (всего/интеракт.)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	12	2		2	10
2	Тема 2. Баскетбол	12	2		2	10
3	Тема 3. Футбол	12	2		2	10
4	Тема 4. Атлетическая гимнастика	12	2		2	10
5	Тема 5. Настольный теннис	12	4		4	8
6	Тема 6. Волейбол	12	4		4	8
	Итого	72	16		16	56

#### 4.3. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

##### Тема 1 «Легкая атлетика».

##### Содержание практических занятий

- Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.
- Обучение техники бега на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м.
- Обучение техники прыжка в длину с места.
- Обучение техники бега на длинные дистанции: бег на 3000 метров.

##### Тема 2 «Баскетбол»

### **Содержание практических занятий**

- Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.

- Ведение мяча на месте и в движении.
- Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении.
- Передача одной и двумя руками от груди.
- Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения.
- Выполнение штрафного броска.
- Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча.
- Индивидуальное выбивание и перехват мяча. Персональная защита.
- Баскетбол по упрощенным правилам.
- Мини-баскетбол (стритбол).

### **Тема 3 «Футбол»**

#### **Содержание практических занятий**

- Техника передвижений.
- Бег «змейкой» и «восьмеркой».
- Упражнения с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.
- Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
- Удар серединой подъема стопы.
- Отбор мяча у соперника.
- Групповые взаимодействия игроков в нападении и защите.
- Мини-футбол.

### **Тема 4 «Атлетическая гимнастика»**

#### **Содержание практических занятий**

- Развитие силовых качеств.
- Обучение выполнению упражнений на тренажерах.
- Обучение технике отжимания от пола, подтягивание на перекладине.
- Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, штангой.
- Силовое троеборье («пауэрлифтинг»). Армрестлинг.
- Упражнения, направленные на преимущественное развитие выносливости.
- Упражнения, направленные на преимущественное развитие силы и мышечной массы.

### **Тема 5 «Настольный теннис»**

#### **Содержание практических занятий**

- Развитие гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей.
- Основы техники настольного тенниса.
- Обучение технике подачи.
- Обучение технике атакующих ударов справа.
- Обучение технике срезки. Обучение технике наката.
- Передвижение по площадке.
- Тактика одиночной и парной игры

### **Тема 6 «Волейбол»**

#### **Содержание практических занятий**

- Стойки и передвижения волейболиста.
- Передача мяча сверху двумя руками.
- Обучение технике подачи через сетку: нижняя прямая подача.

- Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.
- Обучение прямому нападающему удару.
- Двусторонняя игра.

## 5. Индикаторы достижения компетенций и фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Преподавателю, для проверки сформированности у обучающихся компетенций по дисциплине, предоставляется право выбирать разноуровневые задания по своему усмотрению.

### 5.1. Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Компетенции	Оценка		
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
<b>1</b>	<b>УК-7</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Знать</b>	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует плохое знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Обучающийся демонстрирует отличное правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
<b>Уметь</b>	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	Плохо умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Умеет самостоятельно применять выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической	Отлично умеет самостоятельно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки ; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

			гимнастики.	
<b>Владе ть</b>	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует плохое владение навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует владения навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует отличное владение навыками организации и проведения индивидуально го, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

## **5.2. Фонд оценочных средств дисциплины, отражающий этапы формирования компетенций**

### **5.2.1. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине**

#### **а) вопросы для проведения устного опроса по дисциплине**

1. Физическая культура и спорт, как социальные феномены.
2. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
3. Методы физического воспитания.

#### **б) перечень тем для самостоятельного (внеаудиторного) выполнения**

1. Расчет энергозатрат на двигательную деятельность.
2. Расчет калорийности пищевого рациона.
3. Особенности развития силы с учетом группы здоровья.

#### **в) перечень вопросов к зачету**

1. Функции мышечной системы.
2. Понятие «здоровье» его содержание.
3. Структура и содержание самостоятельного занятия физическими упражнениями.

## **5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков**

### *Критерии оценивания работы обучающихся на практических занятиях*

Подача оценки преподавателя студентам должна соответствовать следующим критериям:

- предлагаемая оценка должна быть логически обоснованной, конкретной, чёткой, ясной и недвусмысленной;
- оценка должна производиться в позитивной атмосфере, способствующей развитию доверия и взаимопонимания между преподавателем и обучающимися;

– предметом оценки должна выступать текущая работа обучающегося в аудитории, его конкретные высказывания или действия, умения и навыки, способы взаимодействия с другими обучающимися;

– предметом оценки не могут выступать особенности внешности или личности обучающихся;

– критические замечания должны быть конструктивными и направленными на формирование, развитие и совершенствование у обучающихся недостающих или недостаточно полно сформированных компетенций;

– оценка должна быть понятной обучающемуся, предоставляться в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями и способами восприятия и переработки входящей информации. Для этого преподавателю важно выяснить, насколько правильно обучающийся понял данную ему оценку, насколько он с ней согласен или не согласен, как он к ней относится.

#### *Критерии оценки устного опроса*

– оценка «отлично» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений; знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей; показано свободное владение терминологией; ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

– оценка «хорошо» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; ответ недостаточно логичен, с единичными ошибками в частностях, исправленными студентом с помощью преподавателя; имеются единичные ошибки в терминологии; ответы на дополнительные вопросы правильные, но недостаточно полные и четкие;

– оценка «удовлетворительно» – ответ неполный, с ошибками в деталях, не показано умение раскрыть значение обобщенных понятий, речевое оформление требует поправок, коррекции; логика и последовательность изложения имеют нарушения; обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи; допускает ошибки в раскрываемых понятиях, терминах; не может ответить на большую часть дополнительных вопросов;

– оценка «неудовлетворительно» – ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, обучающийся не осознает связи обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, не знает терминологии, речь неграмотная, ответы на дополнительные вопросы неправильные.

#### *Критерии оценки результатов выполнения задания для самостоятельной работы*

Оценки за выполнение самостоятельных работ выставляются за выполнение всех заданий по каждой теме. Критерии этих оценок следующие:

– оценка «отлично» – обучающийся сумел самостоятельно разобраться в заданиях, предложенных в самостоятельной работе, и правильно выполнил все эти задания. Теоретические знания и методы выполнения заданий применены правильно. Проявлена глубокая теоретическая подготовка. Необходимые навыки и умения полностью освоены. Результат самостоятельной работы полностью соответствует её целям;

– оценка «хорошо» – обучающийся сумел разобраться в заданиях, предложенных в самостоятельной работе, и правильно выполнил все эти задания, возможно, с помощью преподавателя. Теоретические знания и методы выполнения заданий применены в основном правильно. Проявлена хорошая теоретическая подготовка. Необходимые навыки и умения в основном освоены. Результат самостоятельной работы в основном соответствует её целям;

– оценка «удовлетворительно» – обучающийся сумел разобраться в заданиях, предложенных в самостоятельной работе, и частично правильно выполнил все эти задания, возможно, с помощью преподавателя. Теоретические знания и методы

выполнения заданий применены частично правильно. Проявлена удовлетворительная теоретическая подготовка. Необходимые навыки и умения частично освоены. Результат самостоятельной работы частично соответствует её целям;

– оценка «неудовлетворительно» – обучающийся не сумел разобраться в заданиях, предложенных в самостоятельной работе, и не сумел выполнить все эти задания даже с помощью преподавателя. Теоретические знания и методы выполнения заданий применены неправильно, с ошибками, которые обучающийся не сумел исправить. Проявлена неудовлетворительная теоретическая подготовка. Необходимые навыки и умения не освоены. Результат самостоятельной работы не соответствует её целям.

*Критерии оценки результатов зачета по дисциплине*

– оценка «зачтено» – обучающийся демонстрирует твердые или базовые знания материала учебной дисциплины и логично его излагает, знает основные теоретические концепции и их авторов, знаком с основной литературой, владеет профессиональной терминологией, способен отвечать на поставленные вопросы, допуская при этом несущественные неточности, в целом умеет увязать теоретические знания с практическими решениями;

– оценка «не зачтено» – обучающийся демонстрирует слабое знание основ материала учебной дисциплины, допускает существенные ошибки и неточности в его изложении, плохо владеет профессиональной терминологией, не знаком с большинством теоретических концепций и их авторством, слабо ориентируется в источниковой базе дисциплины, не способен ответить на поставленные вопросы по существу, не умеет увязать теоретические знания с практическими решениями.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)**

### **а) основная литература**

1. Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» Учебник М. ЮНИТИ 2015 <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2002 <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>. — ЭБС «IPRbooks».

### **б) дополнительная литература**

1. Ильинича В.И. Физическая культура студента Учебное пособие М.: Гардарики 2013 <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта Учебное пособие М.: Издательский центр «Академия» 2012

### **г) Интернет-ресурсы:**

Основы физической культуры в вузе - [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для выполнения рефератов по дисциплине подготовлены печатные материалы, которые содержатся в методической папке (кафедра общеобразовательных дисциплин), используются мультимедийные ресурсы кафедры и вуза.

Используемые программы (для подготовки и проведения занятий):

Microsoft Office 2019 Pro Plus (Word, Excel, PowerPoint, Access, Publisher, InfoPath); Adobe Reader; ESET NOD32 Antivirus; antiplagiat.ru, Научная электронная библиотека eLibrary.ru

Браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera

## **8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет» от 20.06.2019 г.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику

Программа разработана Щипцовой М.Н.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры от 08.06.2021 г., протокол №11.

Рабочая программа дисциплины переутверждена на заседании кафедры от 29.08.2024 г., протокол № 1.

### **Лист регистрации изменений и дополнений в рабочую учебную программу**

Составителем внесены следующие изменения:

<b>Содержание изменений</b>	<b>Номер протокола и дата заседания кафедры, по утверждению изменений</b>
1) Внесены изменения в состав рекомендуемой литературы дисциплины 2) Актуализированы профессиональные базы данных и информационно-справочные системы 3) Актуализировано материально-техническое обеспечение дисциплины 4) Актуализированы оценочные средства дисциплины	Протокол № 6 от «26» января 2023 г.
Скорректирован подраздел 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)	Протокол № 7 от 08.02.2024.