

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ**

Направление подготовки:  
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)  
Гражданско-правовой

Уровень высшего образования: бакалавриат

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Целью** дисциплины «Спортивные секции» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений о избранном виде спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к ИВС;

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

Дисциплина «Спортивные секции» включена в перечень дисциплин по выбору учебного плана в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина «Спортивные секции» 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 «Общая физическая культура» являются: «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения и навыки в процессе изучения дисциплины «Спортивные секции» могут быть использованы в дальнейшем процессе физического совершенствования.

Особенностью дисциплины является то, что в процессе изучения 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 «Спортивные секции» 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 «Спортивные секции» 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 2014 г. № 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> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек <b>УК-7.1.3-</b> 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</p>	<p><b>УК-7.2.1-</b> умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</p>

			<p>здоровья, 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 подобранные 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 332 часа.

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

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам					6 семестр
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Аудиторные занятия (всего)	164	30	30	22	30	22	30
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	164	30	30	22	30	22	30
Самостоятельная работа (всего)	164	30	30	22	40	22	30
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет, зачет, экзамен)							
		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	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				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Всего	Аудиторная работа		Самостоятельная работа студента
				в том числе		
			Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Развитие основных двигательных качеств	164	82		82	82
2	Тема 2. Техничко-тактический	164	82		82	82
	Итого	328	164		164	164

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

###### Семестр 2

###### Тема 1 Развитие основных двигательных качеств

###### Содержание практических занятий

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

###### Тема 2. Техничко-тактический

###### Содержание практических занятий

Обучение основным техническим приемам в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, аэробика, волейбол)

###### Семестр 3

### **Тема 1 Развитие основных двигательных качеств**

#### **Содержание практических занятий**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

### **Тема 2. Техничко-тактический**

#### **Содержание практических занятий**

Овладение основными техничко-тактическими приемами в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол)

### **Семестр 4**

#### **Тема 1 Развитие основных двигательных качеств**

##### **Содержание практических занятий**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.

#### **Тема 2. Техничко-тактический**

##### **Содержание практических занятий**

Совершенствование техничко-тактических приемов в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол)

### **Семестр 5**

#### **Тема 1 Развитие основных двигательных качеств**

##### **Содержание практических занятий**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

#### **Тема 2. Техничко-тактический**

##### **Содержание практических занятий**

Совершенствование техничко-тактических приемов в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол)

### **Семестр 6**

#### **Тема 1 Развитие основных двигательных качеств**

##### **Содержание практических занятий**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

#### **Тема 2. Техничко-тактический**

##### **Содержание практических занятий**

Совершенствование техничко-тактических приемов в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол)

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

№ п/п	Компетенции	Оценка		
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
1	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей		

	жизни			
<b>Знать</b>	Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда	Обучающийся демонстрирует плохое содержание процессов самоорганизации и самообразования занятий физической культурой и здоровом образе жизни, их особенности	Обучающийся демонстрирует знание методик и этапы организации и проведения индивидуальных занятий, исходя из целей укрепления здоровья, совершенствования профессиональной деятельности.	Обучающийся демонстрирует отличное знание содержания процессов самоорганизации и самообразования по методикам диагностики своего физического и функционального состояния
<b>Уметь</b>	Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	Плохо умеет планировать цели и устанавливать приоритеты при организации здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Умеет самостоятельно планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении организации физкультурно-оздоровительной деятельности, подборе и выполнении физических упражнений с учетом своего физического и функционального состояния.	Отлично умеет самостоятельно методически грамотно планировать и составлять программы, организовывать и проводить самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия физическими упражнениями
<b>Владеть</b>	Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	Обучающийся демонстрирует плохое отдельными приемами саморегуляции и технологиями укрепления здоровья, организации процесса развития основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости,	Обучающийся демонстрирует владение технологиями самоконтроля за состоянием организма, приемами саморегуляции и укрепления здоровья, развития функциональных возможностей	Обучающийся демонстрирует отличное владение приемами саморегуляции, самоконтроля и самооценки функционального состояния организма и развития основных двигательных качеств

		ловкости)		
<b>2</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 отличные 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 гимнастики.	Отлично умеет самостоятельно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
<b>Владеть</b>	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и	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 индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях



	профессиональ ной деятельности			
--	--------------------------------------	--	--	--

## **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**

#### **Семестр 2**

##### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **Семестр 3**

##### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **Семестр 4**

##### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **Семестр 5**

##### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Участие в соревнованиях различного уровня по избранному виду спорта.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **Семестр 6**

##### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

##### **б) нормативы для проведения зачета по дисциплине**

Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности  
Сдача технических тестов по избранному виду спорта

### **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 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».
3. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931.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. Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация)  
[Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мартыненко И.И.— Электрон. текстовые данные.  
— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012. — 168 с.— Режим  
доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59889.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. 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; antiplagiati.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 оснащенности 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.

**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 «27» января 2022 г.