

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Заряев Вячеслав Александрович  
Должность: директор  
Дата подписания: 01.11.2024 08:00:29  
Уникальный программный ключ:  
c16aebb7571751079e517eb52e83553b5dc6d5af

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРАВОСУДИЯ»

**Центральный филиал**

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

по направлению подготовки (специальности)

**40.03.01 Юриспруденция**

профиль: гражданско-правовой, уголовно-правовой

Учебно-методический комплекс по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Воронеж, 2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.	ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП).....	3
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	5
5.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
6.	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	22
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2	24

## 1. Цели освоения дисциплины

**Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:**

Физическая культура и спорт – это учебная дисциплина, которая изучает вопросы теории и методики решает практические задачи, связанные с развитием и совершенствованием двигательных навыков, физических и психических качеств, необходимых для профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» проводится в течение 1 курса обучения. Значимость физической культуры проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента.

**Основной целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных **задач**:

- 1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационного ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть профессионального цикла дисциплин программы подготовки специалистов.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» тесно связано с такой дисциплиной, как «Безопасность жизнедеятельности» и предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни.

Студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- о биодинамических особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- технику безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- правила соревнований по легкой атлетике (спринтерский бег, бег на средние дистанции, кросс);
- методику проведения общеразвивающих и специально беговых упражнений легкоатлета;
- правила по технике безопасности на занятиях по прикладной гимнастике;
- терминологию гимнастических упражнений, строевые упражнения и приемы;
- различные формы организации занятий гимнастическими упражнениями, в том числе и самостоятельными;
- правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм;

– правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, дартс);

Студент должен **уметь:**

– использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;

– использовать формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическую и функциональную подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;

– использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;

– применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивную тренировку, разделы спортивной подготовки, тренированность, различные формы занятий, структуры учебно-тренировочных занятий, разминку, вработывание, общую и моторную плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градацию интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;

– проводить скрининг состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);

– проводить производственную физическую культуру в рабочее и свободное время;

– предотвращать профессиональное утомление, профессиональные заболевания и профессиональный травматизм;

– использовать методику проведения общей и специальной разминки в спортивных играх;

Студент должен **приобрести практический опыт:**

– здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;

– индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

– средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;

– видами, формами и средствами физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;

– индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

– методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

– средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;

– способами использовать систему физических упражнений, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, направленные на повышение и сохранение профессиональной дееспособности;

– умением самостоятельно проводить вводно-подготовительную часть (разминку), а также демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по легкой атлетике (специальные упражнения бегуна, бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование);

– техническими навыками правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по прикладной гимнастике (ОРУ в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки, комплексы упражнений под музыку, комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения);

– умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по спортивным играм

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Значение дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании у студентов мотивационного, ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к результатам обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» предъявляются следующие компетенционные требования (универсальные компетенции – далее УК)

Таблица 1

№ п/п	Код	Компетенция	Формы и методы обучения
1.	УК-6	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Практические занятия, анализ конкретных ситуаций, тренинги
2.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические занятия, анализ конкретных ситуаций, тренинги

В результате изучения дисциплины студенты должны:

**знать:**

- основы законодательства «О физической культуре»;
- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- анализировать (на начальном уровне) информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности;

**приобрести практический опыт:**

- навыками использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Структурно курс состоит из 5 тем. Изучение дисциплины предполагается как на аудиторных занятиях (лекционных, практических), так и во время самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся.

#### 4.1. Для студентов на базе среднего общего образования (очная форма обучения)

Структурно дисциплина состоит из двух взаимосвязанных разделов.

I раздел – «Теоретико-методический». В нем раскрывается предмет физической культуры, ее место и значение в системе обучения, методические и гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

II раздел – «Общая физическая подготовка», – который включает в себя изучение основ методики и совершенствование двигательных навыков, развитие профессионально-важных физических и психических качеств.

Учебный материал по теоретическим вопросам рассматривается на лекционных занятиях. Полученные знания закрепляются на практических занятиях. Приобретение и совершенствование



В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), согласно п.6.5. дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Университетом. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Университет устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

**Заочная форма обучения  
Для набора 2024 года на базе среднего специального образования и  
высшего профессионального образования**

Таблица 4

Вид учебной работы	Трудоемкость													
	зач. ед.	час.	по семестрам											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>1 Б Базовая часть</b>														
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	2	72												
<b>Аудиторные занятия</b>														
Лекции														
Семинары или Практические занятия														
<b>Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС, сессия</b>		72												
<b>Форма промежуточной аттестации</b>														

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Текст рабочей программы для очной формы обучения 2024 г.

#### Раздел 1. Теоретико-методический (лекции)

##### Тема 1. Введение в предмет

Структура и функции физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Общие понятия теории физической культуры. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Организация и основные направления в работе коллектива физической культуры. Организация физической культуры в высших учебных заведениях России.

Основные положения содержания программы по физической культуре.

Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.

Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.

Формирование здорового образа жизни.

##### Тема 2. Основы физического, спортивного и профессионально-прикладного самосовершенствования.

Целенаправленность, средства и методы физической культуры.

Учебное занятие как основная форма проведения занятий.

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

##### Тема 6. Легкая атлетика

Специальные упражнения бегуна. Бег на короткую дистанцию (100 м). Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Тест на скоростно-силовую подготовленность - 100 м. Бег на средние дистанции (2000 м, 3000 м). Техника бега: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Тест на общую выносливость - 2000 м - женщины, 3000 м - мужчины.

## **Тема 7. Прикладная гимнастика**

*Для женщин:* Общеразвивающие упражнения в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки. Комплексы упражнений под музыку. Контрольное упражнение на силовую подготовленность.

*Для мужчин:* Комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, переворот боком). Контрольное упражнение на силовую подготовленность.

## **Тема 8. Спортивные игры**

Волейбол - стойки, перемещения. Техника приемов и передач мяча. Нападающий удар и блокирование. Техника подач мяча. Двухсторонняя игра. Баскетбол - Техника перемещений, приемов и передач мяча. Техника ведения мяча и броска в кольцо. Техника, тактика игры в защите и в нападении. Двухсторонняя игра. Футбол – техника перемещений, приемов и передач мяча. Двухсторонняя игра (юноши). Настольный теннис - техника подачи, игра в парах. Дартс - метание на точность.

### **Текст рабочей программы для заочной формы обучения**

## **Раздел 1. Теоретико-методический**

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

#### **Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Требования Государственного образовательного стандарта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы методики обучения движениям. Основы развития и совершенствования физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка, в системе физического воспитания. Стороны (разделы) спортивной подготовки. Зоны интенсивности физических нагрузок: Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Планирование учебно-тренировочного процесса.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Основные факторы производственной среды и их неблагоприятное влияние на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

#### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.**

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Основы здорового образа жизни студентов. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Гуманистическая ценность физической культуры и спорта. Массовый спорт, его цели и задачи. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Система студенческих спортивных соревнований. Спорт высших достижений, его особенности и социальные функции. Международное спортивное движение. Олимпийские игры и Универсиады. Психофизиологические модельные характеристики спортсменов.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.



### Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке. Гигиена самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Контроль эффективности самостоятельных занятий. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Врачебный контроль, его организация и содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

### Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности

Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Профессионально-прикладная физическая культура личности. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств будущих специалистов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Требования к психофизической подготовленности будущих специалистов. Система оценки профессиональной психофизической готовности специалистов.

#### 5.2. Разделы и темы дисциплин, виды занятий, используемые образовательные технологии (тематический план)

Тематические планы по направлению подготовки (специальности) 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность».

#### Очная форма обучения

##### 5.2.1. Тематический план на базе среднего общего образования для набора 2024 года

Таблица 5

№	Раздел дисциплины, тема	Всего часов	В том числе			Образовательные технологии, используемые при проведении занятий
			лекции	практические или семинарские занятия	Самостоятельная работа	
<i>I курс</i>						
<i>I сем.</i>						
<i>Базовая часть</i>						
1.	Тема №1. Введение в предмет.	5	2		3	Тематическое тестирование
2.	Тема №2. Основы физического, спортивного и профессионально-прикладного самосовершенствования.	5	2		3	Тематическое тестирование
3.	Тема №6. Легкая атлетика.	6		6		Тематическое тестирование
4.	Тема №7. Прикладная гимнастика.	4		4		Тематическое тестирование
5.	Тема №8. Спортивные игры.	20		20		Тематическое тестирование
<i>II сем.</i>						

6.	Тема №6. Легкая атлетика.	6		6		Тематическое тестирование
7.	Тема №7. Прикладная гимнастика.	8		8		Тематическое тестирование
8.	Тема №8. Спортивные игры.	18		18		Тематическое тестирование
9.	<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	

Общее количество часов, используемых в аудиторных занятиях дисциплины, в интерактивной форме составляет 99,1 %.

### 5.2.2. Тематический план на базе среднего профессионального образования для набора 2024 года

Таблица 6

№	Раздел дисциплины, тема	Всего часов	В том числе			Образовательные технологии, используемые при проведении занятий
			лекции	практические или семинарские занятия	Самостоятельная работа	
<i>1 курс I сем.</i>						
<i>Базовая часть</i>						
1.	Тема №1. Введение в предмет.					Опережающая самостоятельная работа
2.	Тема №2. Основы физического, спортивного и профессионально-прикладного самосовершенствования.					
3.	№6 Легкая атлетика					
4.	№7 Прикладная гимнастика					
5.	№8 Спортивные игры					
	<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>			<b>72</b>	

### Заочная форма обучения

### 5.2.3. Тематический план для набора 2024 года на базе среднего профессионального образования на базе высшего профессионального образования

Таблица 7

№	Раздел дисциплины, тема	Всего часов	В том числе			Образовательные технологии, используемые при проведении занятий
			лекции	практические или семинарские занятия	Самостоятельная работа	
<i>1 курс II сем.</i>						
<i>Базовая часть</i>						

1.	<p>Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Тема №2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема №3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</p> <p>Тема №4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Тема №5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Тема №6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.</p>	72			72	Опережающая самостоятельная работа
	<b>ВСЕГО</b>	72			72	

Общее количество часов, используемых в аудиторных занятиях дисциплины, в интерактивной форме составляет 99,1 %.

### 5.3. Практические занятия.

#### Очная форма обучения

Набор 2024 года на базе среднего общего образования

Таблица 8

№ темы	Тематика практических	Технология проведения	Трудоемкость в
--------	-----------------------	-----------------------	----------------

дисциплины	и/или семинарских занятий		часах
1	2	3	4
№6	Легкая атлетика	Изучение и совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции	12
№7	Прикладная гимнастика	Изучение и совершенствование технических приемов акробатики и самостраховки,	12
№8	Спортивные игры	Изучение и совершенствование техники владения мячом в футболе, волейболе, баскетболе, настольном теннисе, дартсе.	38
<b>Итого:</b>			<b>62</b>

#### 5.4. Самостоятельная работа Очная форма обучения

Для освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» студентам необходимо:

- выучить содержание необходимых понятий и терминов, в том числе с использованием рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов;
- знать правила техники безопасности выполнения физических упражнений и комплексов;
- подготовить рефераты по выбранной тематике (для студентов специальной медицинской группы и освобожденных).

Во время практических занятий и во вне учебное время студенты должны осваивать и самостоятельно демонстрировать учебные, профессиональные и жизненно-важные умения и навыки средствами физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» нацелена, главным образом, на:

- изучение методик эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками;
- составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Таким образом, самостоятельная работа студентов дополняет аудиторную учебную работу по освоению материалов по всем разделам и темам дисциплины «Физическая культура и спорт».

##### 5.4.1. Самостоятельное изучение разделов и тем дисциплины.

#### Очная форма обучения.

Для набора 2024 года на базе среднего общего образования

Таблица 9

№ темы дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоемкость в часах
№1	Введение в предмет.	3
№ 2	Основы физического, спортивного и профессионально-прикладного самосовершенствования	3

#### Очная форма обучения

Для набора 2024 года на базе среднего профессионального образования

Таблица 10

№ темы дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоемкость в часах
№1	Введение в предмет. Физическая культура в общекультурной и профессиональной	12

	подготовке студентов. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	
№2	Основы физического, спортивного и профессионально-прикладного самосовершенствования Социально-биологические основы физической культуры.	12
№3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12
№4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	12
№5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	12
№6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.	12
Всего:		72

**Заочная форма обучения**  
**Для набора 2024 года**  
**на базе среднего профессионального образования**  
**на базе высшего профессионального образования**

Таблица 11

№ темы дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Трудоемкость в часах
№1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	12
№2	Социально-биологические основы физической культуры.	12
№3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	12
№4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	12
№5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	12
№6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.	12
Всего:		72

## 5.4.2. Формы самостоятельной работы.

## Очная форма обучения.

**Самостоятельная работа для наборов студентов 2024 года**  
**на базе среднего общего образования**

Таблица 12

№ темы дисциплины	Формы внеаудиторной самостоятельной работы	Трудоемкость в часах
-------------------	--	----------------------

№1, №2, №6, №7, №8	Изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации.	
<b>Итого:</b>		<b>72</b>

### Заочная форма обучения

#### Самостоятельная работа для набора 2024 года на базе среднего профессионального образования на базе высшего профессионального образования

Таблица 13

№ темы дисциплины	Формы внеаудиторной самостоятельной работы	Трудоемкость в часах
1	Изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации.	12
2	Изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации.	12
3	Изучение научной литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации, обоснование собственной точки зрения по ключевым вопросам.	12
4	Изучение научной литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации, обоснование собственной точки зрения по ключевым вопросам.	12
5	Изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации.	12
6	Изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации.	12
<b>Итого:</b>		<b>72</b>

### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

#### Очной и заочной форм обучения

Самостоятельная работа студентов по дисциплине является важной составной частью учебно-воспитательного процесса и имеет цель:

- закрепление и углубление знаний, полученных на занятиях;
- подготовку к предстоящему зачёту по дисциплине;
- формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний.

Основным и преимущественным видом самостоятельной работы студентов очной формы обучения является их работа с рекомендованной литературой, направленная на освоение программы учебной дисциплины.

Самостоятельная работа должна носить систематический и непрерывный характер в течение всего периода обучения. Время для самостоятельной работы отводится каждым студентом,

исходя из фактического уровня знаний по гуманитарным наукам, но не менее 54 часов (по 4 часа еженедельно). При этом на разовое изучение учебного материала желательно выделять не менее 1 часа.

Одной из форм оказания помощи студентам в самостоятельном изучении учебного материала являются консультации, проводимые кафедрой. Кафедра составляет расписание консультаций с указанием дней, часов, места их проведения и консультирующего преподавателя.

Посещение консультаций студентами добровольное. Консультации проводятся, как правило, индивидуальные. Их целями являются разъяснение вопросов, возникающих у обучаемых при самостоятельном изучении учебного материала, углубление и закрепление знаний по отдельным вопросам и темам дисциплины, оказание методической помощи в выборе рациональных методов самостоятельной работы. При необходимости (по просьбе старосты учебной группы) могут проводиться и групповые консультации.

#### **5.4.3. Темы курсового проекта (курсовой работы)**

Учебным планом написание курсового проекта (курсовой работы) не предусмотрено.

#### **5.4.4. Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины.**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Обучающиеся, относящиеся по результатам медицинского обследования к подготовительной группе, посещают занятия по лечебной физической культуре. Учебный материал ЛФК разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося и имеет оздоровительно-профилактическую направленность. Обучающиеся данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для обучающихся в специальных медицинских группах здоровья, в зависимости от рекомендации медицинских специалистов, особый порядок освоения дисциплин предусматривает посещение занятий, написание рефератов и ведение дневника самоконтроля. Также для них могут быть организованы аудиторные занятия по настольным играм, шахматам, шашкам, интеллектуальным видам спорта, теоретические занятия по здоровьесберегающим технологиям.

Особенности проведения промежуточной аттестации таких обучающихся устанавливаются рабочими программами, фондами оценочных средств и учебно-методическими рекомендациями по дисциплинам «Физическая культура и спорт».

Особый порядок освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» предоставляется на основании заявления обучающегося и предоставления медицинских справок и заключений.

#### **5.4.5. Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы деятельности: самостоятельная работа по освоению и закреплению материала; индивидуальная учебная работа в контактной форме предполагающая взаимодействие с преподавателем (в частности, консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся.

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья возможно

- использование специальных технических и иных средств индивидуального пользования, рекомендованных врачом-специалистом;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

На лекционном занятии рекомендуется использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования.

Для освоения дисциплины (в т.ч. подготовки к занятиям, при самостоятельной работе) лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность использования учебной литературы в виде электронного документа в электронной библиотечной системе Book.ru имеющей специальную версию для слабовидящих; обеспечивается доступ к учебно-методическим материалам посредством СЭО «Фемида»; доступ к информационным и библиографическим ресурсам посредством сети «Интернет».

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**6.1. Краткое описание контрольных мероприятий, применяемых контрольно-измерительных технологий и средств с указанием этапов формирования компетенций**

Таблица 14

№ п.п.	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1	Темы 1,2,3,4,5, 6,7,8	УК-6 УК-7	Перечень контрольных вопросов и ситуационных задач по темам; перечень упражнений, база тестовых нормативов

Контроль качества усвоения материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в текущей и промежуточной формах на основе разработанных и утвержденных контрольных тестов и зачетных нормативов. Контроль успеваемости студентов проводится с целью определения уровня их теоретической и практической подготовки.

Контроль успеваемости студентов осуществляется по комплексной рейтинговой системе, которая учитывает не только посещение занятий и активное выступление на них, но и написание студентами сообщений и рефератов, проведение научно-исследовательской работы (подготовка статей и выступление на научно-практических конференциях), а также физкультурно-оздоровительных мероприятиях и ежегодной круглогодичной Спартакиады ЦФ «РГУП».

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении восьми семестров в следующих формах:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- сдача контрольных тестов;
- сдача зачетных нормативов.

Решение о возможности допуска к прохождению промежуточного контроля, принимается преподавателем с учетом прохождения студентами других форм текущего контроля и медосмотра.

**6.2. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций**

Если студент не прошел медицинский осмотр – он не допускается к практическим занятиям по физической культуре.

Общекультурные компетенции, знания, навыки и умения оцениваются в соответствии с требованиями ФГОС ВО по следующим критериям:

Таблица 15

Требования к результатам освоения дисциплины					
№ п/п	Наименование упражнения для мужчин	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
		Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»
Зачетные нормативы					
1.	Бег 100 м (сек.) или Бег 60 м (сек.) или Бег 30 м (сек.)	14.3 14.5 14.9 8.9 9.1 9.5 4.7 4.9 5.1	14.1 14.35 14.7 8.7 9.2 9.4 4.5 4.7 5.0	13.9 14.1 14.5 8.5 9.0 9.2 4.4 4.6 4.9	13.5 13.9 14.3 8.0 8.2 8.4 4.3 4.4 4.6



2.	Бег 3000 м (мин.)	13.20 13.40 14.00	13.00 13.20 13.50	12.40 13.00 13.40	12.30 12.40 13.20
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8 7 5	9 8 6	11 9 7	13 11 8
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6 5 3	7 6 4	10 7 5	13 10 6
<b>Контрольные тесты</b>					
1.	Прыжок в длину с разбега (см)	380 370 350	390 380 360	410 390 370	430 410 380
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215 210 200	220 215 205	230 220 210	240 230 215
3.	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10 8 6	12 10 7	14 12 8	16 14 10
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	36 30 26	40 35 30	44 40 35	48 44 40
4.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	7.9 8.0 8.2	7.7 7.9 8.1	7.4 7.6 7.9	7.2 7.4 7.6
5.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	100 90 80	110 100 90	120 110 100	130 120 110
6.	Выполнение самостраховки: падений назад, левую и правую стороны в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5
7.	Выполнение техники самозащиты в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	- -	- -	5 4 3	- -
8.	Выполнение техники болевых приемов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	- -	- -	- -	5 4 3
9.	Выполнение освобождений от захватов и обхватов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	-	-	-	5 4 3
10.	Приседания на двух ногах	40 35 30	45 40 35	50 45 40	55 50 45
11.	Планка (мин.)	1.30 1.20 1.10	1.40 1.30 1.20	1.50 1.40 1.30	2.00 1.50 1.40
№ п/п	Наименование упражнения для женщин	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
		Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»

Зачетные нормативы					
1.	Бег 100 м (сек.) или Бег 60 м (сек.) или Бег 30 м (сек.)	18.0	17.5	17.0	16.5
		18.5	18.0	17.5	17.0
		19.5	19.0	18.5	18.0
		10.5	10.2	10.0	9.8
		10.9	10.4	10.2	10.0
		11.3	10.6	10.4	10.2
		5.9	5.6	5.4	5.1
		6.1	5.8	5.6	5.3
2.	Бег 2000 м (мин.)	6.3	6.0	5.8	5.5
		11.45	11.30	11.00	10.30
		12.00	11.45	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12.30	12.15	12.00	11.45
		10	13	17	20
		8	11	14	17
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	10	12
		8	11	14	16
		6	8	10	12
4	6	8	10		
Контрольные тесты					
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	12	14
		5	7	10	12
		3	5	7	9
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	260	280	300	320
		250	270	290	310
		240	260	280	300
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	180	195
		150	160	170	180
		140	150	160	170
4.	Челночный бег 3х10м (сек.)	8.8	8.6	8.4	8.2
		9.1	8.9	8.7	8.5
		9.4	9.2	9.0	8.8
5.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	100	110	120	130
		90	100	110	120
		80	90	100	110
6.	Выполнение самостраховки: падений назад, левую и правую стороны в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	4	5	6	7
		3	4	5	6
		2	3	4	5
7.	Выполнение техники самозащиты в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	-	-	5	-
		-	-	4	-
		-	-	3	-
8.	Выполнение техники болевых приемов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	-	-	-	5
		-	-	-	4
		-	-	-	3
9.	Выполнение освобождений от захватов и обхватов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	-	-	-	5
		-	-	-	4
		-	-	-	3
10.	Приседания на двух ногах	30	35	40	45
		25	30	35	40
		20	25	30	35
11.	Планка (мин.)	1.20	1.30	1.40	1.50
		1.10	1.20	1.30	1.40
		1.00	1.10	1.20	1.30
Результат «неудовлетворительно»: не выполнены условия зачетных нормативов и контрольных тестов					

Для студентов очной формы обучения оценка успеваемости осуществляется по 100-бальной шкале в соответствии с Положением «О балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся» с учетом:

- оценки посещаемости занятий;
- оценки результатов учебных занятий и научной работы студента в семестре;
- оценки итоговых знаний в ходе экзамена (зачёта).

Распределение максимальных баллов по видам работы выглядит следующим образом:

**Таблица 16**  
(для двухсеместровых дисциплин)

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
<b>1 семестр</b>		
1.	Оценка результатов текущего контроля/ рубежного контроля в 1 семестре	до 2
2.	Оценка качества результатов учебных занятий и научной работы студента	до 8
3.	Оценка посещаемости лекционных и семинарских занятий	до 7
4.	Оценка результатов промежуточного зачета или контрольного задания	до 6
<b>2 семестр</b>		
5.	Оценка результатов текущего контроля/ рубежного контроля в 1 семестре	до 2
6.	Оценка качества результатов учебных занятий и научной работы студента	до 8
7.	Оценка посещаемости лекционных и семинарских занятий	до 7
<b>В том случае, если студент по итогам посещаемости и работы в учебном году не набрал 21 балла, то в ведомость промежуточной аттестации преподавателем проставляется отметка «неудовлетворительно» или «не зачтено»</b>		
8.	Оценка знаний, продемонстрированных на экзамене (зачёте)*	до 60
9.	Итого**:	до 100

\* Рейтинговые баллы, полученные обучающимися, на экзамене (зачёте) переводятся в традиционные оценки следующим образом:

- 15 и менее – неудовлетворительно
- 16-40 – удовлетворительно
- 41-50 – хорошо
- 51-60 – отлично
- 15 и менее – не зачтено
- 16-60 – зачтено

\*\* Итоговый рейтинговый балл по дисциплине представляет собой сумму баллов, набранных студентами по указанным в таблице 6 видам работ, которая переводится преподавателем в традиционную оценку:

- 36 и менее - неудовлетворительно
- 37 - 58 – удовлетворительно
- 59 -79 – хорошо

80 - 100 – отлично  
 36 и менее – не зачтено  
 37-100 - зачтено

и выставляется в зачётно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента.

Фонды оценочных средств разработаны в соответствии с Положением Университета «О фонде оценочных средств и включены в состав УМК.

Для студентов заочной формы обучения оценка успеваемости осуществляется также по 100-бальной шкале в соответствии с Положением «О балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся», с учетом:

- оценки посещаемости занятий;
- оценки качества работы студента;
- оценки за контрольную работу;
- оценки итоговых знаний в ходе экзамена (зачёта).

Распределение максимальных баллов по видам работы выглядит следующим образом:

Таблица 17  
(для односеместровых дисциплин)

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
<b>1 семестр</b>		
1.	Оценка качества результатов учебных занятий и научной работы студента в 1 семестре	до 26
2.	Оценка посещаемости лекционных и практических занятий	до 14
<b>В том случае, если студент по итогам посещаемости и работы в учебном году не набрал 21 балла, в ведомость промежуточной аттестации преподавателем проставляется отметка «неудовлетворительно» или «не зачтено»</b>		
3.	Оценка знаний, продемонстрированных на экзамене (зачёте)*	до 60
4.	Итого*:	до 100

\* Рейтинговые баллы, полученные обучающимися на экзамене (зачёте), переводятся в традиционные оценки следующим образом:

36 и менее - неудовлетворительно  
 37 - 58 – удовлетворительно  
 59 -79 – хорошо  
 80 - 100 – отлично  
 36 и менее – не зачтено  
 37-100 - зачтено

и выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. информационные ресурсы Университета

Таблица 18

№ п./п.	Наименование	Адрес в сети Интернет
Электронные библиотечные системы*		
1	ZNANIUM.COM	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> Основная коллекция и коллекция издательства Статут
2	ЭБС ЮРАЙТ	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> коллекция РГУП
3	ЭБС «BOOK.ru»	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a> коллекция издательства Проспект Юридическая литература ; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент
4	East View Information Services	<a href="http://www.ebiblioteka.ru">www.ebiblioteka.ru</a>

		Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5	НЦР РУКОНТ	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a> Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)
Интернет ресурсы		
6	Информационно-образовательный портал РГУП	<a href="http://www.op.rai.ru">www.op.rai.ru</a> электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
7	Система электронного обучения Фемида	<a href="http://www.femida.raj.ru">www.femida.raj.ru</a> Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки
8	Правовые системы	Гарант, Консультант, Кодекс
9	Официальный сайт Университета	<a href="http://www.rgup.ru">www.rgup.ru</a>
10	Сайт «Спортивная Россия»	URL: <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>

### 7.2. Нормативные акты:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 01.07.2020 N 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ, 01.07.2020, N 31, ст. 4398.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2023) // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – ст. 7598.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.04.2023) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 28.12.2022) // Собрание законодательства РФ. – 1995. – № 48. – Ст. 4563.

### 7.3. Основная литература

1. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. - Москва : ИНФРА-М, 2022. 243 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 450 с. - (Высшее образование).
3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).

### 7.4. Дополнительная литература

1. Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 140 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Физическая культура в профессиональной деятельности юриста : практические рекомендации / авт.-сост. С.С. Михайлов, А.С. Фетисов, Г.В. Костикова ; Рос. акад. правосудия, Центральный филиал. – Воронеж : Воронеж-Формат, 2012. – 80 с.
3. Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах [Текст] : практикум : в 2 ч. Ч. 1 / сост. С.С. Михайлов, О.А. Швачун, А.С. Фетисов, Д.А. Бешенец ; [Российская академия правосудия] Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Воронеж-Формат, 2014 .— 258 с.
4. Силовая подготовка с профессионально-прикладной направленностью в условиях вуза: учебно-метод. пособие / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Л.Н. Акулова, С.В. Фролова, Н.И. Герашенко; Российская академия правосудия, Центральный филиал - Воронеж: Тритон, 2007 - 46 с.
5. Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах [Текст] : практикум : в 2 ч. Ч. 2 / сост. С.С. Михайлов, С.В. Фролова, Г.В. Костикова, Д.А. Бешенец, Н.И. Головащенко ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Воронеж-Формат, 2015 .— 243 с.
6. Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Е.В. Кучеров. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022. - 46 с.
7. Атлетическая гимнастика [Текст] : практикум / сост. О.А. Швачун, С.В. Фролова, Д.А. Бешенец ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Ритм, 2016 .— 44 с.
8. Ильинича В.И. Физическая культура студента : учебник для студентов вызов / В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.

9. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 608 с.: ил.
10. Основы техники и тактики самозащиты : практикум / сост.: А.С. Фетисов, С.С. Михайлов, О.А. Швачун, А.К. Ефремов, Л.С. Михайлова ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал. – Воронеж: Издательство «Ритм», 2021. – 108 с.
11. Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Текст, электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашев ; Российская академия правосудия. — М. : РАП, 2013. — 240 с. — (Methodice) <http://op.raj.ru>
12. Бишаев А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст, электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавров/А.А. Бишаев. — М.: КноРус, 2016. — 299с.
13. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с.

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются специальные помещения. Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения контрольных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин. Демонстрационное оборудование представлено в виде мультимедийных средств. Учебно-наглядные пособия представлены в виде экранно-звуковых средств, печатных пособий, слайд-презентаций, видеофильмов, макетов и т.д. которые применяются по необходимости в соответствии с темами дисциплины.

Для самостоятельной работы обучающихся помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень специальных помещений ежегодно обновляется и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

Состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется, утверждается и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

394006, г. Воронеж, улица 20-летия Октября, дом 95

(свидетельство о государственной регистрации права серия 36-АД № 699874, оперативное управление, бессрочно, дата выдачи: от 04.12.2014 г.)

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Физическая культура и спорт	Спортивный зал каб. 6-11	Зал со специальным оборудованием и инвентарем (тренажеры, тотами, необходимый спортивный инвентарь)	
	Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал (каб. 6-11)		

**КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Кафедра **физической культуры**  
 Направление подготовки (специальность) 40.03.01 «Юриспруденция»  
 Профиль гражданско-правовой, уголовно-правовой  
 Дисциплина «**Физическая культура и спорт**» базовая часть.  
 Курс: 1

**Таблица 19**

Наименование, Автор или редактор, Издательство, Год издания, кол-во страниц	Вид издания	
	ЭБС (указать ссылку)	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
Виленский, М.Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования: монография / Виленский М.Я., Масалова О.Ю. — Москва : Русайнс, 2020. — 239 с. — ISBN 978-5-4365-1618-9.	<a href="https://book.ru/book/934825">https://book.ru/book/934825</a>	
Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Филимонова С.И., Андрюшенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. — Москва : Русайнс, 2020. — 355 с. — ISBN 978-5-4365-4556-1.	<a href="https://book.ru/book/935979">https://book.ru/book/935979</a>	
Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко. – М. : Юрайт, 2018. – 424. – (Бакалавр. Прикладной курс)	<a href="https://biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura">https://biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura</a>	
.Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. - Москва : ИНФРА-М, 2022. 243 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=423010">https://znanium.com/catalog/document?id=423010</a>	
.Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 450 с. - (Высшее образование).	<a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511117#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511117#page/1</a>	
.Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=422728">https://znanium.com/catalog/document?id=422728</a>	
<b>Дополнительная литература</b>		
Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный	<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedova-fizicheskaya-kultura-inklyuzivnoe-obrazovanie.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedova-fizicheskaya-kultura-inklyuzivnoe-obrazovanie.pdf</a>	

исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2021. –2,13 Мб ; 167с.		
Мещеряков, А.В. Индивидуально-типологический подход на занятиях физической культурой студентов специального медицинского отделения : монография / Мещеряков А.В. — Москва : Русайнс, 2020. — 151 с.	<a href="https://book.ru/book/936054">https://book.ru/book/936054</a>	
Физическая культура в профессиональной деятельности юриста : практические рекомендации / авт.-сост. С.С. Михайлов, А.С. Фетисов, Г.В. Костикова ; Рос. акад. правосудия, Центральный филиал. – Воронеж: Воронеж-Формат, 2012. – 80 с.	чит.зал ЦФРГУП (15 точек доступа) <a href="http://biblioteka.raj.ru/MegaPro">http://biblioteka.raj.ru/MegaPro</a>	100
Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах [Текст] : практикум : в 2 ч. Ч. 1 / сост. С.С. Михайлов, О.А. Швачун, А.С. Фетисов, Д.А. Бешенец ; [Российская академия правосудия] Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Воронеж-Формат, 2014 .— 258 с.	чит.зал ЦФРГУП (15 точек доступа) <a href="http://biblioteka.raj.ru/MegaPro">http://biblioteka.raj.ru/MegaPro</a>	50
Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах [Текст] : практикум : в 2 ч. Ч. 2 / сост. С.С. Михайлов, С.В. Фролова, Г.В. Костикова, Д.А. Бешенец, Н.И. Головащенко ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры.— Воронеж : Воронеж-Формат, 2015 .— 243 с.	чит.зал ЦФРГУП (15 точек доступа) <a href="http://biblioteka.raj.ru/MegaPro">http://biblioteka.raj.ru/MegaPro</a>	50
Силовая подготовка с профессионально-прикладной направленностью в условиях вуза: учебно-метод. пособие / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Л.Н. Акулова, С.В. Фролова, Н.И. Геращенко; Российская академия правосудия, Центральный филиал - Воронеж: Тритон, 2007 - 46 с.		200
Атлетическая гимнастика [Текст] : практикум / сост. О.А. Швачун, С.В. Фролова, Д.А. Бешенец ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Ритм, 2016 .— 44 с.		25
В.И. Ильинича Физическая культура студента: учебник для студентов вызов/ В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007.-448 с.		104
Бишаев А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст, электронный ресурс] :учебное пособие/А.А. Бишаев. — М.: КноРус, 2016. — 299с.	<a href="https://www.book.ru/book/918083">https://www.book.ru/book/918083</a>	
Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с.	ЭБС "Znanium.com", по паролю ( <a href="http://www.znanium.com">http://www.znanium.com</a> ). Доступ из любой точки, где есть Интернет	
.Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 140 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).	<a href="https://znanium.com/read?id=422601">https://znanium.com/read?id=422601</a>	
.Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Е.В. Кучеров. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022. - 46 с.	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=420502">https://znanium.com/catalog/document?id=420502</a>	



.Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Текст, электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашев ; Российская академия правосудия .— М. : РАП, 2013 .— 240 с. — (Methodice) <a href="http://op.raj.ru">http://op.raj.ru</a>	ЭБС "Znanium.com", по паролю ( <a href="http://www.znanium.com">http://www.znanium.com</a> ). Доступ из любой точки, где есть Интернет	
--	--	--

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ В.В. Юршина      Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.А. Швачун

## КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

Шифр и название КОМПЕТЕНЦИИ:

**УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Универсальная компетенция выпускника программы по специальности 40.03.01 «Юриспруденция» (квалификация (степень) «бакалавр»)

**ПОРОГОВЫЙ (ВХОДНОЙ) УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ** на этапе изучения дисциплины «*Физическая культура и спорт*».

Для формирования данной компетенции студент, в соответствии требованиями к предметным результатам освоения курса «*Физическая культура и спорт*» согласно ФГОС высшего образования, должен демонстрировать:

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- терминологию различных разделов дисциплины «физической культуры»;

**уметь:**

- использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;
- применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки;

**приобрести практический опыт:**

- здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (УК – 6), КРИТЕРИИ, ПОКАЗАТЕЛИ И СРЕДСТВА ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Таблица 20

Планируемые результаты обучения* (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				Элемент образовательной программы, формирующие результат обучения)	Оценочные средства
	1	2	3	4		
		(пороговый)	(базовый)	(продвинутый)		
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично		
	не зачет		зачет			

<p><b>УК – 6 (з) знать:</b> основы законодательства « О физической культуре» Значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Фрагментарные знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, способы поиска информации в области оздоровительных систем физического развития и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Неполные знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Сформированные систематические знания законодательства « О физической культуре», общепринятых основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>рефераты, доклады</p>
<p><b>УК – 6 (у) уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности</p>	<p>Фрагментарное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы</p>	<p>Несистематическое умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и</p>	<p>Сформированное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Посещаемость занятий, контрольно-измерительные материалы, нормативы</p>

		подготовленности, делать самостоятельные выводы	самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы	самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы		
<b>УК – 6 (в) владеть</b> навыками использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Отсутствие навыка оценки уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Имеется опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Имеется успешный опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Устойчивый опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Физическая культура	Посещаемость занятий, контрольно-измерительные материалы, нормативы участие в соревнованиях,

**Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций на зачете по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 40.03.01 «Юриспруденция» (квалификация (степень) «бакалавр») УК – 6**

Таблица 21

Результат обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения (этапы достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				Процедуры оценивания
		зачтено			Не зачтено	
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	
		1	2	3	4	
<b>УК – 6 (3)</b>	<b>ЗНАЕТ</b> в результате овладения содержанием дисциплины: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,	сформированные системные знания, сопровождающиеся глубокими познаниями сущности изучаемых положений	сформированные системные знания, но с наличием пробелов и ошибочных трактовок отдельных положений	знания общего характера или фрагментарные, не структурированные знания	полное отсутствие знаний.	Зачет по результатам устного опроса

	<p>современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о биодинамических особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>– технику безопасности на занятиях по легкой атлетике;</li> <li>– правила соревнований по легкой атлетике (спринтерский бег, бег на средние дистанции, кросс);</li> <li>– методику проведения общеразвивающих и специально беговых упражнений легкоатлета;</li> <li>– правила по технике безопасности на занятиях по прикладной гимнастике;</li> <li>– терминологию гимнастических упражнений, строевые упражнения и приемы;</li> <li>– различные формы организации занятий гимнастическими упражнениями, в том числе и самостоятельными;</li> <li>– правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм;</li> <li>– правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол);</li> </ul>					
УК – 6 (у)	<p><b>УМЕЕТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;</li> <li>– использовать формы организации занятий,</li> </ul>	<p>целостные, всесторонне сформированные умения. Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на оценку «отлично».</p>	<p>в целом сформированные умения при наличии отдельных пробелов и недостатков. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».</p>	<p>частично сформированные умения. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворительно».</p>	<p>не сформированные умения; не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подготовке.</p>	<p>Зачет по результатам тестирования физической подготовки</p>

	<p>методы и средства тренировки, физическую и функциональную подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;</li> <li>– применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивную тренировку, разделы спортивной подготовки, тренированность, различные формы занятий, структуры учебно-тренировочных занятий, разминку, вработывание, общую и моторную плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градацию интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;</li> <li>– проводить скриннинг состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);</li> <li>– проводить производственную физическую культуру в рабочее и свободное время;</li> <li>– предотвращать профессиональное утомление, профессиональные заболевания и профессиональный травматизм;</li> <li>– использовать методику проведения общей и специальной разминки в спортивных играх</li> </ul>					
<b>УК – 6 (в)</b>	<p><b>ВЛАДЕЕТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;</li> </ul>	<p>сформированные навыки. Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на оценку «отлично».</p>	<p>в целом сформированные навыки при наличии отдельных пробелов и недостатков;</p>	<p>частично сформированные навыки Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворитель-»</p>	<p>отсутствие навыков; не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подготовке.</p>	<p>Зачет по результатам тестирования физической подготовки</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;</li> <li>– средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;</li> <li>– видами, формами и средствами физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;</li> <li>– индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;</li> <li>– методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;</li> <li>– средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;</li> <li>– способами использовать систему физических упражнений, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия направленные на повышение и сохранение профессиональной дееспособности;</li> <li>– умением самостоятельно проводить вводно-подготовительную часть (разминку), а также демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по легкой атлетике (специальные упражнения бегуна, бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование);</li> </ul>		<p>Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».</p>	<p>но».</p>		
--	--	---	-------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>– техническими навыками правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по прикладной гимнастике (ОРУ в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки, комплексы упражнений под музыку, комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения);</li><li>– умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по спортивным играм,</li></ul>					
--	--	--	--	--	--	--



## КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

Шифр и название КОМПЕТЕНЦИИ:

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

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Универсальная компетенция выпускника программы по специальности 40.03.01 «Юриспруденция» (квалификация (степень) «бакалавр»)

**ПОРОГОВЫЙ (ВХОДНОЙ) УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ** на этапе изучения дисциплины **«Физическая культура и спорт»**.

Для формирования данной компетенции студент, в соответствии требованиями к предметным результатам освоения курса **«Физическая культура и спорт»** согласно ФГОС высшего образования, должен продемонстрировать:

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- терминологию различных разделов дисциплины «физической культуры»;

**уметь:**

- использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;
- применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки;

**приобрести практический опыт:**

- здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (УК-7), КРИТЕРИИ, ПОКАЗАТЕЛИ И СРЕДСТВА ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 22

Планируемые результаты обучения* (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				Элемент образовательной программы, формирующие результат обучения)	Оценочные средства
	1	2	3	4		
	(пороговый)	(базовый)	(продвинутый)	(продвинутый)		
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично		
	не зачет	зачет				

<p><b>УК-7 (з) знать:</b> основы законодательства « О физической культуре» Значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Фрагментарные знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, способы поиска информации в области оздоровительных систем физического развития и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Неполные знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Сформированные систематические знания законодательства « О физической культуре», общепринятых основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>рефераты, доклады</p>
<p><b>УК-7 (у) уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности</p>	<p>Фрагментарное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы</p>	<p>Несистематическое умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и</p>	<p>Сформированное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Посещаемость занятий, контрольно-измерительные материалы, нормативы</p>

		подготовленности, делать самостоятельные выводы	самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы	самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы		
<b>УК-7 (в) владеть</b> навыками использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Отсутствие навыка оценки уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Имеется опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Имеется успешный опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Устойчивый опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Физическая культура	Посещаемость занятий, контрольно-измерительные материалы, нормативы участие в соревнованиях,

**Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций на зачете по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 40.03.01 «Юриспруденция» (квалификация (степень) «бакалавр»)УК-7**

Таблица 23

Результат обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения (этапы достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				Процедуры оценивания
		зачтено			Не зачтено	
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	
		1	2	3	4	
<b>УК-7 (3)</b>	<b>ЗНАЕТ</b> в результате овладения содержанием дисциплины: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,	сформированные системные знания, сопровождающиеся глубокими познаниями сущности изучаемых положений	сформированные системные знания, но с наличием пробелов и ошибочных трактовок отдельных положений	знания общего характера или фрагментарные, не структурированные знания	полное отсутствие знаний.	Зачет по результатам устного опроса

	<p>современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о биодинамических особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>– технику безопасности на занятиях по легкой атлетике;</li> <li>– правила соревнований по легкой атлетике (спринтерский бег, бег на средние дистанции, кросс);</li> <li>– методику проведения общеразвивающих и специально беговых упражнений легкоатлета;</li> <li>– правила по технике безопасности на занятиях по прикладной гимнастике;</li> <li>– терминологию гимнастических упражнений, строевые упражнения и приемы;</li> <li>– различные формы организации занятий гимнастическими упражнениями, в том числе и самостоятельными;</li> <li>– правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм;</li> <li>– правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол);</li> </ul>					
УК-7 (y)	<p><b>УМЕЕТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;</li> <li>– использовать формы организации занятий,</li> </ul>	<p>целостные, всесторонне сформированные умения. Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на оценку «отлично».</p>	<p>в целом сформированные умения при наличии отдельных пробелов и недостатков. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».</p>	<p>частично сформированные умения. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворительно».</p>	<p>не сформированные умения; не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подготовке.</p>	<p>Зачет по результатам тестирования физической подготовки</p>

	<p>методы и средства тренировки, физическую и функциональную подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;</li> <li>– применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивную тренировку, разделы спортивной подготовки, тренированность, различные формы занятий, структуры учебно-тренировочных занятий, разминку, вработывание, общую и моторную плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градацию интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;</li> <li>– проводить скриннинг состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);</li> <li>– проводить производственную физическую культуру в рабочее и свободное время;</li> <li>– предотвращать профессиональное утомление, профессиональные заболевания и профессиональный травматизм;</li> <li>– использовать методику проведения общей и специальной разминки в спортивных играх</li> </ul>					
<b>УК-7 (в)</b>	<p><b>ВЛАДЕЕТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;</li> </ul>	<p>сформированные навыки. Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на оценку «отлично».</p>	<p>в целом сформированные навыки при наличии отдельных пробелов и недостатков;</p>	<p>частично сформированные навыки Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворитель-</p>	<p>отсутствие навыков; не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подготовке.</p>	<p>Зачет по результатам тестирования физической подготовки</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;</li> <li>– средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;</li> <li>– видами, формами и средствами физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;</li> <li>– индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;</li> <li>– методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;</li> <li>– средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;</li> <li>– способами использовать систему физических упражнений, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия направленные на повышение и сохранение профессиональной дееспособности;</li> <li>– умением самостоятельно проводить вводно-подготовительную часть (разминку), а также демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по легкой атлетике (специальные упражнения бегуна, бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование);</li> </ul>		<p>Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».</p>	<p>но».</p>		
--	--	---	-------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>– техническими навыками правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по прикладной гимнастике (ОРУ в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки, комплексы упражнений под музыку, комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения);</li><li>– умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по спортивным играм,</li></ul>					
--	--	--	--	--	--	--

**ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД**

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

**Рабочая программа разработана:**

кафедра физической культуры

зав. кафедрой ЦФ ФГБОУВО «РГУП» Швачун О.А., доцент Михайлов С.С.

\_\_\_\_\_ О.А. Швачун  
\_\_\_\_\_ С.С. Михайлов