

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО
Декан юридического факультета
С.В. Петрова
2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиКОД
В.П. Ермакова
2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт

Шифр и направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Профиль подготовки	Гражданско-правовой
Форма обучения	очно-заочная
Выпускающая кафедра	Кафедра гражданского и уголовного права и процесса
Кафедра-разработчик программы	рабочей Кафедра физической культуры и спорта

Год набора - 2021

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	72/2	4	-	-	68	-	зачет
Итого:	72/2	4	-	-	68	-	зачет

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

Рабочую программу составила:

Ж.Г. Кортава Ж.Г. Кортава, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

И.О. Зав. кафедрой Ю.А. Васильковская Ю.А. Васильковская

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует
библиотечному фонду СГУ

Директор НОБ Е.С. Мысина Е.С. Мысина

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и
методического обеспечения Васильченко В.В. Васильченко В.В.

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Ознакомительная практика. Преддипломная практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенции)
Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности. <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии. <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни.

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенции)
Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<p><i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни.</p> <p><i>Владеть:</i> методами и средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для формирования здорового образа жизни.</p>

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ темы	Наименование темы дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	32	2	-	-	30
2	Основы здорового образа жизни студента	40	2	-	-	38
	Зачет					
ИТОГО		72	4	-	-	68

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Краткое содержание
1	Физическая культура в	Физическая культура и спорт как социальные феномены.

	общекультурной профессиональной подготовке студентов	и Физическая культура и спорт – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры. Физическая культура в вузе. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья
2	Основы здорового образа жизни студента	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики здорового образа жизни

4.1.2 Практические занятия не предусмотрены учебным планом

4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости.
2	Основы здорового образа жизни студента	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы.

4.1.5 Интерактивные формы занятий не предусмотрены

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный..

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.

3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный..

4. Федякина, Л. К. Физическая культура студента специального учебного отделения вуза : учебное пособие / Л. К. Федякина. — Сочи : ИП Кривлякин С. П., 2013. — 170 с. — Текст : непосредственный.

5. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 29.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрываются в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Раскройте понятие «физическая культура» как составной части культуры общества и

личности.

2. Перечислите и охарактеризуйте основные компоненты физической культуры (физическое воспитание, спорт, ППФК, ОРФК, фоновые виды физической культуры, адаптивная физическая культура).

3. Дайте характеристику физической культуры как учебной дисциплины. Цель и задачи физического воспитания студентов.

4. Каким образом организован процесс физического воспитания студентов вуза? Методические основы распределения студентов по учебным группам.

5. Перечислите основополагающие законодательные, инструктивные и программные документы, регламентирующие процесс физического воспитания в вузе.

6. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.

7. Раскройте определение понятия «физические упражнения». Классификация физических упражнений.

8. Сформулируйте понятие «техника физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (кинематические, динамические).

9. Раскройте методические принципы физического воспитания.

10. Раскройте понятие «методика занятий». Каковы ее составляющие?

11. Перечислите методы физической культуры. Охарактеризуйте их.

12. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методы развития силы.

13. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методы развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.

14. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методы развития выносливости.

15. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методы развития.

16. Какие основные этапы обучения двигательным действиям выделяются в физическом воспитании. Методика формирования двигательных умений и навыков.

17. Какие формы построения заятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.

18. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».

19. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?

20. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.

21. Раскройте понятие здоровый образ жизни и его положительное влияние на личность студента.

22. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?

23. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?

24. Виды контроля.

25. Контроль за физической подготовленностью при занятиях физической культурой.

26. Роль и значение физической культуры в обеспечении здоровья.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы

студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо также вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к *зачету* следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на *зачете* студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы;
- контроль усвоения знаний, приобретение навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются: наличие помещений для СРС;

- обеспечение средствами вычислительной техники;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ¹ со списком рекомендуемой литературы и

т.п.;

- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например методические указания по выполнению контрольных работ, сборники тестовых заданий).

Дисциплина должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- - лекционные занятия. Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления,
- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задания, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.
- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные занятия: аудитория.
2. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и т.п.
3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№ п/п	Перечень ПО
1	Microsoft Windows
2	Microsoft Office Professional

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

40.03.01 Юриспруденция
бакалавр
«Гражданско-правовой»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Дисциплина обязательной части учебного плана
Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	2/72
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Ознакомительная практика. Преддипломная практика
Образовательные технологии	Лекции, самостоятельная работа
Форма промежуточной аттестации	Зачет