

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Рабочая программа дисциплины

Б 1. Б.29 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки уголовно-правовой

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б 1.Б. 29 Физическая культура и спорт» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б 1.Б.29 «Физическая культура и спорт» к базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б 1.Б.29 Физическая культура и спорт» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
ОК - 8	Элективные курсы по физической культуре и спорту

Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
ОК - 8	Элективный курсы по физической культуре и спорту

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

Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной программы

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
(ОК-8) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Этап 1 знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, об основах здорового образа жизни.</p> <p>Этап 2 знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов.</p>	<p>Этап 1 уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Этап 2 уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>Этап 1 владеть практическими навыками основ физической культуры</p> <p>Этап 2 владеть практическими методами основ физической культуры.</p>

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б 1.Б.29 Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа), распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу обучающихся (СР) по видам учебных занятий и по периодам обучения представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий и по периодам обучения, академические часы

№ п/п	Вид учебных занятий	О	О	Сессия №9
-------	---------------------	---	---	-----------

				KP	CP
1	2	3	4	5	6
1	Лекции (Л)				
2	Лабораторные работы (ЛР)				
3	Практические занятия (ПЗ)	2		2	
4	Семинары (С)				
5	Курсовое проектирование (КП)				
6	Рефераты (Р)				
7	Эссе (Э)				
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)				
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)		68		68
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)				
11	Промежуточная аттестация	2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации			зачет	
13	Всего	4	68	4	68

5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

Таблица 5.1 – Структура дисциплины

№ п/п	Наименования разделов и тем	Сессия	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы											Коды формируемых
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	домашние	личное изучение	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9			2					34				ОК - 8
1.1	Тема 1-5 Лыжный спорт	9								10				ОК - 8
1.2	Тема 6-9 Баскетбол	9								8				ОК - 8
1.3	Тема 10-13 Волейбол	9								8				ОК - 8
1.4	Тема 14-18 О.Ф.П.	9								8				ОК - 8
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9								34				ОК - 8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Сессия	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы											Колы формируемых
			лекции	лабораторн ая работа	практическ ие занятия	семинары	курсовое проектиров ание	рефераты (эссе)	домашние	личное изучение	подготовка к занятиям	промежуто чная аттестация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
2.1	Тема 18-21 Гимнастика	9								8				ОК - 8
2.2	Тема 22-25 Спортивные игры (футбол)	9								8				ОК - 8
2.3	Тема 26-29 О.Ф.П.	9								8				ОК - 8
2.4	Тема 30-34 Легкая атлетика	9								10				ОК - 8
3.	Объем дисциплины в семестре	9			2					68		2		ОК-8
4.	Всего по дисциплине	9			2					68		2		ОК - 8

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1- Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)

5.2.2- Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)

5.2.3- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем академические часы
9 сессия		
ПЗ - 1	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	2
Итого по дисциплине		2

5.2.4- Темы самостоятельных занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем академические часы
9 сессия		
C3 - 1	Лыжный спорт	2
C3 - 2	Лыжный спорт	2
C3 - 3	Лыжный спорт	2
C3 - 4	Лыжный спорт	2
C3 - 5	Лыжный спорт	2
C3 - 6	Баскетбол	2
C3 - 7	Баскетбол	2
C3 - 8	Баскетбол	2
C3 - 9	Баскетбол	2
C3 - 10	Волейбол	2
C3 - 11	Волейбол	2
C3 - 12	Волейбол	2
C3 - 13	Волейбол	2
C3 - 14	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2
C3 - 15	О.Ф.П.	2
C3 - 16	О.Ф.П.	2
C3 - 17	О.Ф.П.	2
C3 - 18	Гимнастика	2
C3 - 19	Гимнастика	2
C3 - 20	Гимнастика	2
C3 - 21	Гимнастика	2
C3 - 22	Спортивные игры (футбол)	2
C3 - 23	Спортивные игры (футбол)	2
C3 - 24	Спортивные игры (футбол)	2

C3 – 25	Спортивные игры (футбол)	2
C3 – 26	О.Ф.П.	2
C3 – 27	О.Ф.П.	2
C3 – 28	О.Ф.П.	2
C3 – 29	О.Ф.П.	2
C3 – 30	Легкая атлетика	2
C3 – 31	Легкая атлетика	2
C3 – 32	Легкая атлетика	2
C3 – 33	Легкая атлетика	2
C3 – 34	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		68

5.2.4- Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)

5.2.5- Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены планом)

5.2.6- Темы рефератов (не предусмотрены)

5.2.7- Темы эссе (не предусмотрены)

5.2.8- Темы индивидуальных домашних заданий (не предусмотрены)

5.2.9 – Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименование темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. 2.Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.Формы самостоятельных занятий. 4.Содержание самостоятельных занятий. 5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. 6.Управление процессом самостоятельных занятий.	2

	<p>7. Определение цели.</p> <p>8. Учет индивидуальных особенностей.</p> <p>9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.</p> <p>10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.</p> <p>11. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>13. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.</p> <p>14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.</p> <p>15. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.</p> <p>16. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.</p> <p>17. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	
Итого по дисциплине		2

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. (ЭБС «IPRbooks»)

6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. (ЭБС «IPRbooks»)

2. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. (ЭБС «IPRbooks»)

3. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс] : учебник / А.Н. Налобина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 328 с. (ЭБС «IPRbooks»)

6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по выполнению практических работ.

6. 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена.

6. 5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Open Office
2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

6.6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Юрайт»: <https://biblio-online.ru/>
2. ЭБС «IPRbooks»: <http://www.iprbookshop.ru/>
3. eLIBRARY.RU: www.elibrary.ru/

6.7 Информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Информационно-справочные системы «Гарант», «Консультант-плюс»

Современные профессиональные базы данных

Номер п/п	Наименование организации	Сокращенное название	Отрасль (область деятельности)	Официальный сайт
1.	Объединение корпоративных юристов	ОКЮР	Юриспруденция	www.rcca.com.ru
2.	Межрегиональная общественная организация содействия деятельности патентных поверенных "Палата патентных поверенных"	МОО СДПП "Палата патентных поверенных"	Юриспруденция	www.palatapp.ru
3.	Ассоциация некоммерческих организаций - адвокатских образований "Гильдия российских адвокатов"	Гильдия российских адвокатов	Юриспруденция	www.gra.ru
4.	Совет судей Российской Федерации	Совет судей РФ	Юриспруденция	www.ssrif.ru
5.	Федеральная палата адвокатов	ФПА РФ	Юриспруденция	www.fparf.ru

	Российской Федерации			
6.	Ассоциация юристов России	АЮР	Юриспруденция	www.alrf.ru
7.	Следственного комитета РФ	СК РФ	Юриспруденция	www.sledcom..ru
8.	Российская Криминологическая ассоциация	РКА	Юриспруденция	www.crimas.com.ru
9.	Генеральная прокуратура Российской Федерации	Генпрокуратура РФ	Юриспруденция	https://genproc.gov.ru
10.	Ассоциация Антикоррупционных Организаций и Общественных Объединений «Антикоррупционного Содействия»	Ассоциация «Антикоррупционного Содействия»	Юриспруденция	http://ассоциацияантикоррупционногосодействия.рф
11.	Межрегиональная общественная организация «Комитет по противодействию коррупции и содействию общественной безопасности»	МОО «Комитет по противодействию коррупции и содействию общественной безопасности»	Юриспруденция	www protivkorrupt ru
12.	Верховный суд Российской Федерации	Верховный суд РФ	Юриспруденция	www.vsrf.ru
13.	Министерство внутренних дел Российской Федерации	МВД РФ	Юриспруденция	https://мвд.рф/
14.	Министерство юстиции Российской Федерации	Минюст РФ	Юриспруденция	http://minjust.ru/

15.	Федеральная нотариальная палата	Федеральная нотариальная палата	Юриспруденция	https://notariat.ru
16.	Федеральная служба судебных приставов	ФССП России	Юриспруденция	http://fssprus.ru
17.	Федеральная служба исполнения наказаний	ФСИН России	Юриспруденция	http://fsin.ru/

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Практические занятия проводятся в легкоатлетическом манеже, оборудованным беговой дорожкой, футбольной и волейбольной площадками, ковром для борьбы, тренажерами; спортивный зал, оборудованный баскетбольной и волейбольной площадками; зал ритмической гимнастики, оборудованный зеркальной стенкой и ковром спортивно-оздоровительный комплекс (б/н); Секундомер (б/н), Свисток (б/н), стартовые колодки (б/н), Легкоатлетические маты (б/н), барьеры (б/н), скакалки (б/н); Игровой зал (б/н);

Мячи волейбольные (б/н), баскетбольные (б/н), мини-футбольные (б/н), щиты б.\ б. (б/н), сетка в \бол (б/н), стойки в \бол (б/н), ворота для мини-футбола (б/н). Цветные манишки. (б/н) Учебные лыжные трассы, (б/н) лыжи (б/н), палки (б/н), лыжные ботинки (б/н), мази. (б/н) Маты гимнастические (б/н), Перекладина (б/н), Брусья (б/н), Гимнастические скамейки (б/н), гимнастические палки, (б/н) «шведская стенка» (б/н) Силовые тренажеры (б/н), гантели (б/н), гири (б/н), штанга (б/н) , гимнастические снаряды (б/н) . беговая дорожка (б/н).

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 6.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Разработал

В.Ю. Зиамбетов