

**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-ценностного 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
<b>(ОК-8)</b> 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
-------	---------------------	---	---	-----------

				КР	СР
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
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 (СИБ)		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)	эссе	домашние	льное изучение	подготовка к занятиям	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Раздел1Физкультурное 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										Коды формируемых
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	эссе	домашние	самостоятельное изучение	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2.1	<b>Тема 18-21</b> Гимнастика	9								8			ОК - 8
2.2	<b>Тема 22-25</b> Спортивные игры (футбол)	9								8			ОК - 8
2.3	<b>Тема 26-29</b> О.Ф.П.	9								8			ОК - 8
2.4	<b>Тема 30-34</b> Легкая атлетика	9								10			ОК - 8
3.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	9			2					68		2	ОК-8
4.	<b>Всего по дисциплине</b>	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		<b>2</b>

**5.2.4- Темы самостоятельных занятий**

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

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

**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/](http://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**

<b>Н о м е р п/ п</b>	<b>Наименование организации</b>	<b>Сокращен ное название</b>	<b>Отрасль (область деятельност и)</b>	<b>Официальный сайт</b>
1.	Объединение корпоративных юристов	ОКЮР	Юриспруден ция	<a href="http://www.rcca.com.ru">www.rcca.com.ru</a>
2.	Межрегиональная общественная организация содействия деятельности патентных поверенных "Палата патентных поверенных"	МОО СДПП "Палата патентных повере нных"	Юриспруден ция	<a href="http://www.palatapp.ru">www.palatapp.ru</a>
3.	Ассоциация некоммерческих организаций - адвокатских образований "Гильдия российских адвокатов"	Гильдия российски х адвокатов	Юриспруден ция	<a href="http://www.gra.ru">www.gra.ru</a>
4.	Совет судей Российской Федерации	Совет судей РФ	Юриспруден ция	<a href="http://www.ssrf.ru">www.ssrf.ru</a>
5.	Федеральная палата адвокатов	ФПА РФ	Юриспруден ция	<a href="http://www.fparf.ru">www.fparf.ru</a>

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

15.	Федеральная нотариальная палата	Федеральн ая нотариаль ная палата	Юриспруден ция	<a href="https://notariat.ru">https://notariat.ru</a>
16.	Федеральная служба судебных приставов	ФСПП России	Юриспруден ция	<a href="http://fssprus.ru">http://fssprus.ru</a>
17.	Федеральная служба исполнения наказаний	ФСИН России	Юриспруден ция	<a href="http://фсин.пф/">http://фсин.пф/</a>

## 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