

**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 гражданско-правовой

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

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» относится 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
ОК8	Элективный курс по физической культуре и спорту

Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
ОК 8	Элективные 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 «Б1. Б.29 Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные 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	Итого КР	Итого СР	Семестр № 3		Семестр №4	
				КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лекции (Л)						
2	Лабораторные работы (ЛР)						
3	Практические занятия (ПЗ)			34		34	
4	Семинары (С)						
5	Курсовое проектирование (КП)						
6	Рефераты (Р)						
7	Эссе (Э)						
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)						
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)						
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)						
11	Промежуточная аттестация			2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации			зачет		зачет	
13	Всего	72	х	36		36	

5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

Таблица 5.1 – Структура дисциплины

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										формируемых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	тематические домашние	любительное 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	3			18								ОК - 8
1.1	Тема 1-4 Легкая атлетика	3			8								ОК - 8
1.2	Тема 5 Волейбол	3			2								ОК - 8
1.3	Тема 6-8 Гимнастика	3			6								ОК - 8
1.4	Тема 9 Баскетбол	3			2								ОК - 8
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной	3			16								ОК - 8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										формируемых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	тематические домашние задания	любительное изучение	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	направленностью												
2.1	Тема 10-13 Легкая атлетика	3			8								ОК - 8
2.2	Тема 14 Спортивные игры (футбол)	3			2								ОК - 8
2.3	Тема 15-17 О.Ф.П.	3			6								ОК-8
3.	Объем дисциплины в семестре	3			34							2	ОК-8
4.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	4			18								ОК - 8
4.1	Тема 18 -19 Лыжный спорт	4			6								ОК - 8
4.2	Тема 20-21 Баскетбол	4			4								ОК - 8
4.2	Тема 22-24 Волейбол	4			4								ОК - 8
4.4	Тема 25-26 Гимнастика	4			4								ОК-8
5.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	4			16								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
3 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика.	2
ПЗ – 2	Легкая атлетика.	2
ПЗ – 3	Легкая атлетика.	2
ПЗ – 4	Легкая атлетика.	2
ПЗ – 5	Волейбол.	2
ПЗ – 6	Гимнастика	2
ПЗ – 7	Гимнастика	2
ПЗ – 8	Гимнастика	2
ПЗ - 9	Баскетбол	2
ПЗ – 10	Легкая атлетика.	2
ПЗ – 11	Легкая атлетика.	2
ПЗ – 12	Легкая атлетика.	2
ПЗ – 13	Легкая атлетика.	2
ПЗ – 14	Спортивные игры (футбол)	2
ПЗ – 15	О.Ф.П.(общая физическая подготовка)	2
ПЗ – 16	О.Ф.П.	2
ПЗ – 17	О.Ф.П.	2
4 семестр		
ПЗ – 18	Лыжный спорт.	2
ПЗ – 19	Лыжный спорт.	2
ПЗ – 20	Лыжный спорт.	2
ПЗ – 21	Баскетбол	2
ПЗ – 22	Баскетбол	2
ПЗ – 23	Волейбол.	2
ПЗ – 24	Волейбол.	2
ПЗ – 25	Гимнастика	2
ПЗ - 26	Гимнастика	2
ПЗ – 27	О.Ф.П.	2
ПЗ – 28	О.Ф.П.	2
ПЗ – 29	Волейбол	2
ПЗ – 30	Волейбол	2
ПЗ – 31	Баскетбол	2

ПЗ – 32	Баскетбол	2
ПЗ – 33	Легкая атлетика	2
ПЗ – 34	Легкая атлетика	2
Практические занятия		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 (не предусмотрены)

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

Среди информационных технологий, применяемых в образовательном процессе по преподаваемой дисциплине необходимо отметить:

1) Интерактивная поддержка лекционного курса. Процесс создания презентационных роликов для сопровождения лекционного занятия представляет собой последовательное создание иллюстративных фрагментов, состав которых определяется целевым назначением занятия. В качестве фрагментов, применяемых в процессе лекции, использованы текстовые материалы, статические и динамические изображения, аудио- и видео фрагменты, контрольные задания и т.д. Соответственно в состав интерактивной поддержки входят программно-технические средства, позволяющие эффективно подготавливать необходимые материалы (сканеры, средства подготовки видеоизображений, графические редакторы, средства анимационной графики). Для сборки презентационного ролика использовались стандартные программные средства. Для эффективного отображения лекционного материала необходимо применялись специализированные мультимедийные средства отображения информации: теле-, видеопроекторы. Особый интерес представлял вариант реализации интерактивной поддержки лекционного курса, обеспечивающего обратную связь с обучаемыми в процессе проведения занятия. В информационной среде вуза имеются методические рекомендации по освоению дисциплины.

2) Тестовые и контролирующие информационные технологии. Основным назначением подобного типа технологий является реализация функции контроля усвоения знаний на различных этапах обучения (от текущего контроля до итоговой оценки готовности обучаемого). Созданы тестовые задания для промежуточного контроля знаний в количестве 200 тестовых заданий. Тестирование студентов проводится с помощью разработанной Вузом компьютерной программы, позволяющей тестировать студентов и автоматически подводить результат. Тестированию предшествовали следующие этапы разработки, определяющие специфику контроля, зависящую от целей контроля и особенностей предметной области:

- формирование тестовых заданий и вопросов, обеспечивающих надежную оценку;
- выбор алгоритма опроса и способов предъявления заданий обучаемому;

- выбор метода обработки статистических данных оценивания;
- определение системы правил, обеспечивающих принятие решений об уровне знаний.

Существует большое количество подходов и методов решения перечисленных задач.

2. Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

1. Open Office,
2. Google Chrome

6. 6 Перечень ресурсов информационных 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	Гильдия российски	Юриспруденция	www.gra.ru

	организаций - адвокатских образований "Гильдия российских адвокатов"	х адвокатов		
4.	Совет судей Российской Федерации	Совет судей РФ	Юриспруденция	www.ssrp.ru
5.	Федеральная палата адвокатов Российской Федерации	ФПА РФ	Юриспруденция	www.fparf.ru
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.vsrfr.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	ФСПП России	Юриспруденция	http://fssprus.ru
17.	Федеральная служба исполнения наказаний	ФСИН России	Юриспруденция	http://фсин.рф/

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