

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Тольяттинский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Заведующий
воспитание»

кафедрой

«Физическое

(подпись) Э.С. Бабошина
(И.О. Фамилия)
« ____ » _____ 20__ г.

(подпись) Т.А.Хорошева
(И.О. Фамилия)
« ____ » _____ 20__ г.

Б1.Б.18
(шифр дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ ФГОС ВО)

гражданско-правовой

(направленность (профиль))

Форма обучения очно-заочная

Распределение часов дисциплины по семестрам и видам занятий (по учебному плану)

Количество ЗЕТ	2											
Часов по РУП	72											
Виды контроля на курсах	Экзамены		Зачеты		Курсовые проекты			Курсовые работы		Контрольные работы (для заочной формы обучения)		
			1									
	№№ семестра											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		Итого	
ЗЕТ по курсам	2										2	
Лекции	2										2	
Лабораторные												
Практические												
Контактная работа	2										2	
Сам. работа	70										70	
Контроль												
Итого	72										72	

Тольятти, 2017

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция; профильгражданско-правовой

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол заседания Протокол заседания кафедры № ____ от «__» _____ 20__ г.).

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«__» _____ 20__ г.

Срок действия рабочей программы дисциплины до «__» _____ 20__ г.

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

[протокол заседания кафедры № ____ от «__» _____ 20__ г.

[протокол заседания кафедры № ____ от «__» _____ 20__ г.

[протокол заседания кафедры № ____ от «__» _____ 20__ г.

[протокол заседания кафедры № ____ от «__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического управления

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

Л.Р. Хамидуллова

(И.О. Фамилия)

Заведующий кафедрой «Гражданское право и процесс»

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

(И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ

дисциплины (учебного курса)

Б1.Б.18 Физическая культура и спорт

(индекс и наименование дисциплины (учебного курса))

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи:

1. Сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Дать знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Овладеть 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.
5. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности.
6. Повысить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Дисциплины (модули).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – школьные курсы по физической культуре и биологии.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса):

-Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Знать: - средства и методы физической культуры; основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методы самоконтроля.
	Уметь: - применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся; - решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия; - работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия. - проводить самооценку работоспособности и утомления - составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; - определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития
	Владеть: — навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда

	<p>— нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;</p> <p>— должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p> <p>— экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья</p>
--	--

Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
1. Основные понятия физической культуры, цели, задачи, формы.	1.1. Понятия и функции физической культуры.
2. Организация занятий физической культурой.	2.1. Влияние физических упражнений на организм. 2.2. Методы развития двигательных навыков. 2.3. Развитие физических качеств.
3. Движение – залог здоровья и здорового образа жизни.	3.1. Физиологические основы оздоровительной тренировки и организация самостоятельных занятий

Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – _2_ ЗЕТ.

Разработчик программы:

_____ к.б.н., доцент _____ Т.А.Хорошева _____

4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) Физическая культура и спорт
Семестр изучения 1

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы						Необходимые материально-технические ресурсы	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)	Рекомендуемая литература (№)	
		Контактная работа (в часах)					Самостоятельная работа				
		всего			в т.ч. в интерактивной форме	Формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию	в часах				формы организации самостоятельной работы
лекций	лабораторных	практических									
1. Основные понятия физической культуры, цели, задачи, формы.	1.1. Понятия и функции физической культуры.					Дистанционные образовательные технологии		Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами (и/или заданиями, проверяемыми вручную, если таковые предусмотрены) для самоконтроля, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга/ Самостоятельное тестирование по банку тестовых заданий / Изучение основной и дополнительной учебной литературы	LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон	Задания проверяемые вручную/ Тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3
2. Организация занятий физической культурой.	2.1. Влияние физических упражнений на организм. 2.2. Методы развития двигательных навыков. 2.3. Развитие физических качеств.										
3. Движение – залог здоровья и здорового образа жизни.	3.1. Физиологические основы оздоровительной тренировки и организация самостоятельных занятий										
Итого:		2					70				
		72									

5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
тестовые задания	отсутствуют	Количество баллов выставляется студенту за выполнение тестовых заданий пропорционально числу данных студентом правильных ответов и общему количеству тестовых заданий за тему / раздел.
задания, проверяемые вручную	отсутствуют	Количество баллов, которым оценивается выполнение задания студентом, определяется из полноты и качества его выполнения в дифференциации от: - полного выполнения всех пунктов задания, демонстрации глубокого понимания учебной тематики и творческого подхода (макс.) До: - невыполнения или неверного выполнения задания, непонимания сути задания, отсутствия юридической грамотности / обоснования в ответе (мин.)

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
зачет (по накопительному рейтингу)	отсутствуют	«зачтено»	40-100 баллов
		«не зачтено»	0-39 баллов

6. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)

По учебному курсу данный раздел не предусмотрен

7. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)

По учебному курсу данный раздел не предусмотрен

8. Вопросы к зачету/экзамену

В случае если студент не согласен с результатами накопительного рейтинга он имеет право сдать зачет/экзамен устно по приведенным ниже вопросам

8.1. Вопросы к зачету

1	Средства физической культуры.
2	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3	Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
4	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
5	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6	Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
7	Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8	Общее представление о строении тела человека.
9	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10	Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
11	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
13	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
15	Формы и содержание самостоятельных занятий.
16	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
17	Возрастные особенности содержания занятий
18	Общая и моторная плотность занятия.

19	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
21	Гипокинезия и гиподинамия.
22	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
23	Личная гигиена и закаливание.
24	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
25	Организация режима питания.
26	Организация сна.
27	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
28	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
29	Профилактика вредных привычек.
30	Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
33	Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции.
34	Общее представление о строении тела человека.

9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел -1-3	ОК-8	Задания проверяемые вручную/ тест
2	Раздел -1-3	ОК-8	Итоговое тестирование/опросы к зачету

9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,

характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1) Пример задания проверяемого вручную:

Разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой

Алгоритм разработки занятия

1. Определить цель и задачи занятия.
2. Расписать подготовительную часть занятия.
3. Расписать основную часть занятия.
4. Расписать заключительную часть занятия.

Задание. Разработать план одного самостоятельного занятия по физической культуре по указанному выше алгоритму:

- ;
- производственной гимнастики для людей среднего возраста, работающих на производстве;
 - производственной гимнастики для людей среднего возраста, занимающихся умственным трудом;
 - занятия, направленного на развитие гибкости;
 - занятия, направленного на развитие силовых способностей;
 - занятия, направленного на развитие выносливости;
 - занятия, направленного на развитие скоростных качеств;
 - занятия, направленного на развитие координационных способностей;
 - занятия для людей, имеющих заболевания дыхательной системы;
 - занятия для людей, имеющих заболевания пищеварительной системы;
 - занятия для людей, имеющих лишний вес;
 - занятия для людей, имеющих искривления позвоночника;
 - занятия для людей, имеющих заболевания суставов;
 - занятия с использованием лыжной прогулки;
 - занятия с использованием элементов аэробики;
 - занятия для людей, имеющих заболевания глаз.

2) Примеры тестовых заданий:

Задание №1		
Что предполагает взаимосвязь физического воспитания с эстетическим?		
Выберите один из 3 вариантов ответа:		
1)		Формирование положительных черт морального облика человека
2)		Формирование красивой осанки, гармоничного развития форм телосложения, воспитание понимания красоты и изящества движений.
3)		Укрепление здоровья и развитие физических сил

Задание №2		
Что предполагает взаимосвязь физического воспитания с трудовым?		
Выберите один из 3 вариантов ответа:		

1)		Формирование положительных черт морального облика человека
2)		Формирование красивой осанки, гармоничного развития форм телосложения, воспитание понимания красоты и изящества движений
3)		Формирование организованности, настойчивости, способности преодолевать трудности

Задание №3

Что обозначает понятие «Формы занятий физическими упражнениями»? --

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		Способ организации учебно-воспитательного процесса
2)		Совокупность биологических и психических свойств человека
3)		Основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями

Задание №4

Урочными формами занятий физическими упражнениями являются

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		урок, тренировка
2)		производственная гимнастика
3)		утренняя гигиеническая гимнастика

Задание №5

Основной формой организации физической культуры в школе является

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		урок физической культуры
2)		физкультурно-оздоровительные мероприятия
3)		спортивные туристские мероприятия

10. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)

При изучении дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Используются дистанционные образовательные технологии.

Дистанционное обучение - сетевая технология — изучение учебной дисциплины посредством электронных учебно-методических материалов, размещенных в обучающей среде с использованием компьютера, подключенного к сети. В процессе применения дистанционных образовательных технологий студент изучает материалы электронного учебника, проходит различные виды тестирования, участвует в форумах, просматривает вебинары, а также участвует в них.

При подготовке к ответам на тесты по темам курса/ выполнению заданий, проверяемых вручную (требующих развернутый ответ), студенту необходимо тщательно изучить электронный учебник по соответствующим темам, нормативные правовые акты, дополнительный материалы.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)

11.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
1	Ахметов А. М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : НИСПТР, 2014. - 91 с.	Учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
2	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Токарева [и др.]. - Санкт-Петербург : СПбГАСУ, 2016. - 140 с. - ISBN 978-5-9227-0637-7.	Учебное пособие	ЭБС "IPRbooks"
3	Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Учебник	ЭБС "IPRbooks"

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«__» _____ 20__ г.

МП

11.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
1	Бурханов А. И. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева ; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 164 с. : ил. - Библиогр.: с. 93. - Прил.: с. 97-164. - Глоссарий: с. 94-96. - ISBN 978-5-8259-0888-5.	Электронное учебно-методическое пособие	Репозиторий ТГУ
2	Валкина Н. В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : метод. пособие / Н. В. Валкина, Н. С. Григорьева, С. Н. Башкайкина. - Ульяновск : УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2015. - 59 с. - ISBN 978-5-86045-452-1.	Методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
3	Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с. : ил.	Учебно-практическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
4	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Токарева [и др.]. - Санкт-Петербург : СПбГАСУ, 2016. - 140 с. - ISBN 978-5-9227-0637-7.	Учебное пособие	ЭБС "IPRbooks"
5	Хорошева Т. А. Физиология человека [Электронный ресурс] : практикум / Т. А. Хорошева, А. И. Бурханов ; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2013. - 219 с. : ил. - Библиогр.: с. 164-165. - Прил.: с. 172-216.	Практикум	Репозиторий ТГУ

- другие фонды:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, аудио- , видеопособия и др.)	Место хранения (методический кабинет кафедры, городские библиотеки и др.)
1.	Атлетическая гимнастика в укреплении здоровья и совершенствовании фигуры: метод. пособие / ТГУ; каф. физ. воспитания; сост. Е. А. Астраханцев, К. В. Никитин; науч. ред. Е. А. Астраханцев. - Тольятти: ТГУ, 2004. - 57 с. : ил. - Библиогр.: с. 57	Учебно-методическое пособие	Научная библиотека ТГУ
	Учебно-методическое пособие «Физическая культура»	Учебное пособие	Система «Росдистант»

11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

• WebofScience[Электронный ресурс] :мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

• Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

• Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

11.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Window	1398	Срок действия бессрочный
2	OfficeStandart	1398	Срок действия бессрочный

11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Факти ческий адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м ²	Количество посадочных мест
	УЛК 807 Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Экран телевизионный, ширмы, проектор на штативе. стол преподавательский, стулья преподавательские., Транспарант-перетяжка, системный блок .	445667 Самарская область, г.Тольятти, Центральный р-н, Белорусская 16В, позиция по ТП № 13, 8 этаж (УЛК- 807)	7,1	1
	УЛК 810 Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Экран телевизионный, ширма, проектор на штативе. стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок .	445667 Самарская область, г.Тольятти, Центральный р-н, Белорусская 16В, позиция по ТП № 10, 8 этаж (УЛК- 810)	7,9	1
	Г-401 Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет	445667 Самарская область, г.Тольятти, Центральный р-н, ул. Белорусская, д. 14, позиция по ТП № 48, 4 этаж (Г-401)	4,8	16