

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.Б.18

(индекс дисциплины)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

40.03.01 Юриспруденция

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

УГОЛОВНО-ПРАВОВОЙ

(направленность (профиль)/специализация)

Форма обучения: заочная

Год набора: 2018

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

Количество ЗЕТ	2											
Часов по РУП	72											
Виды контроля в семестрах:	Экзамены		Зачеты			Курсовые проекты		Курсовые работы		Контрольные работы (для заочной формы обучения)		
			1									
	№№ семестров											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
ЗЕТ по семестрам	2											2
Лекции	6											6
Лабораторные												
Практические												
Контактная работа	6											6
Сам. работа	66											66
Контроль												
Итого	72											72

Тольятти, 2018

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВПО/ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция уголовно-правовой  
(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ ФГОС ВО)

**Рецензирование рабочей программы дисциплины:**



Отсутствует



Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры "Физическое воспитание"  
(протокол заседания № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.).



Рецензент

\_\_\_\_\_  
(должность, ученое звание, степень)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

**Срок действия рабочей программы дисциплины до « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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:**

Заместитель ректора - директор института права

(выпускающей направление (специальность))

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

С.И. Вершинина

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

«Физическое воспитание»

(разработавшей РПД)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Т.А.Хорошева

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

**АННОТАЦИЯ**  
**дисциплины (учебного курса)**

**Б1.Б.18 Физическая культура и спорт**

---

**1. Цель и задачи изучения 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:

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- дать знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности;
- повысить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Данная дисциплина (учебный курс) относится Блоку 1 «Дисциплины (модули)» (базовая часть).

Дисциплина является базовой (обязательной) частью образовательной программы подготовки бакалавра адаптивной физической культуры.

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Общая биология» (школьный курс).

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Безопасность жизнедеятельности».

**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)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- средства и методы физической культуры.</li></ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- применять на практике средства физической культуры для развития двигательных способностей;</li><li>- использовать методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности</li></ul> <p>Владеть:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно–эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;</li> <li>- соблюдать нормы здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;</li> <li>- навыками использования методов физической культуры для укрепления здоровья.</li> </ul>
--	---

### Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
Теоретические основы физической культуры	Значение физической культуры. Средства и методы физического воспитания. Оздоровительная направленность физических упражнений. Формирование здорового образа жизни. Принципы закаливания. Основы рационального питания. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека. Самоконтроль в физической культуре.

**Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – 2 ЗЕТ.**

**4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) Физическая культура и спорт**  
(наименование дисциплины (учебного курса))

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							
Теоретические основы физической культуры	Оздоровительная направленность физических упражнений.	2				Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара		Изучение видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля	компьютер либо планшет либо смартфон	тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3
	Формирование здорового образа жизни.						22	Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции,	LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон	тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3

								анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга			
	Основы здорового питания. Основы закаливания.	2				Аудио-/видео- лекции электронного учебника с консультацией преподавателя на форуме		Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга	LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон	тест	Аудио-/видео- лекции электронного учебника с консультацией преподавателя на форуме
	Социально-биологические основы физической культуры.						22	Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с раз-	LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон	тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3

							делением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга			
	Физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека.	2				Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара	Изучение видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля	компьютер либо планшет либо смартфон	тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3
	Самоконтроль в физической культуре.						22 Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи	LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон	тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3

							LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга			
Итого:		6					66			
		72								

## 5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Индивидуальное домашнее задание	Не предусмотрены	- 6-7 баллов – тема полностью раскрыта, есть ссылки на литературу, есть список литературы; - 4-5 баллов – тема раскрыта, но нет ссылок на литературные источники; - 2-3 баллов – тема раскрыта неполностью, нет ссылок на литературные источники; - 0-1 баллов – тема не раскрыта, нет ссылок на литературные источники, нет списка литературы.	

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачет по результатам накопительного рейтинга	Не предусмотрены	«зачтено»	60-100 баллов
		«не зачтено»	0-59 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**

1. Раскройте цель и задачи занятий физической культурой в вузе.
2. Назовите основные исторические этапы развития физической культуры.
3. Великие ученые и педагоги прошлого о значении физического воспитания для человека.
4. Какие общекультурные и специфические функции выполняет физическая культура?
5. Почему физическая культура является биосоциальной категорией?
6. Какие основные функциональные системы организма вы знаете, их строение и функции?
7. Что является основой жизнедеятельности человека?
8. Значение занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма человека.
9. Физическая культура как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Охарактеризуйте влияние внешней среды на организм человека.
11. «Жесткий» и «мягкий» скелет и их роль в обеспечении жизнедеятельности?
12. Какие движения восстанавливают рессорные функции позвоночника?
13. Движения, развивающие мышцы грудной клетки и туловища, их роль и значение.
14. Что способствует движению крови по венам?
15. Как быстро снять умственную и физическую усталость?
16. Почему после стрессовых ситуаций нужны активные движения.
17. Задачи и содержание врачебного обследования в ВУЗах.
18. Назовите основные документы, регулирующие государственную политику в области физической культуры и спорта в России.
19. Проведите сравнительный анализ Федерального закона от 29 апреля 1999 года N 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ от 4 декабря 2007.
20. Каковы особенности организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях?

21. Охарактеризуйте основные этапы реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы».
22. Дайте определение понятиям «личность», «физическая культура личности».
23. Охарактеризуйте ориентиры физической культуры личности.
24. Какие мотивы определяют направленность личности на систематические занятия физической культурой и спортом?
25. Назовите социальные аспекты физической культуры личности.
26. Охарактеризуйте уровни физической культуры личности (по Соловьеву Г.М.).
27. Какие черты характера формируются при систематических занятиях физической культурой и спортом?
28. Здоровье телесное, психическое и нравственное.
29. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
30. Современные определения понятий «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни».
31. Социально - экономические аспекты здорового образа жизни.
32. Что можно сказать о пользе физических упражнений для организма человека?
33. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция).
34. Личное отношение современного студента к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
35. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Основные требования к организации здорового образа жизни.
36. К чему приводит хроническое недосыпание студентов?
37. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни
38. Принципы рационального питания.
39. Какое место имеют физические упражнения в организации умственного труда студентов?
40. Чем, по вашему мнению, можно стимулировать умственную работоспособность?
41. Какое влияние оказывает курение на организм человека?
42. Какое влияние оказывает алкоголь на организм человека
43. Какое влияние оказывает наркотики на организм человека
44. К чему приводит нарушение основных принципов здорового образа жизни?
45. Охарактеризуйте степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

46. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Типы изменения умственной работоспособности

47. Особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

48. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.

49. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

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

### **9.1. Паспорт фонда оценочных средств**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Основы здорового образа жизни	ОК-8	ИДЗ

### **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**

#### **9.2.1. Индивидуальное домашнее задание**

Вычислите показатель индекса массы тела по формуле: вес (кг) / рост (м<sup>2</sup>), используя таблицу, приведенную в файле

Критерии оценки:

- 6-7 баллов – тема полностью раскрыта, есть ссылки на литературу, есть список литературы:

- 4-5 баллов – тема раскрыта, но нет ссылок на литературные источники;
- 2-3 баллов – тема раскрыта неполностью, нет ссылок на литературные источники;
- 0-1 баллов – тема не раскрыта, нет ссылок на литературные источники, нет списка литературы.

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

Технологии дистанционного обучения

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

### **11.1. Обязательная литература**

<b>п/п</b>	<b>Библиографическое описание</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)</b>	<b>Количество в библиотеке</b>
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"

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

- фонд научной библиотеки ТГУ:

<b>№ п/п</b>	<b>Библиографическое описание</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)</b>	<b>Количество в библиотеке</b>
--------------	-----------------------------------	---	--------------------------------

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 : АмГПГУ, 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

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

МП

### 11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- Официальный сайт Тольяттинского государственного университета. URL: <http://www.tltsu.ru/>

### 12.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Window	1398	Срок действия бессрочный
	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	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м <sup>2</sup>	Количество посадочных мест
1	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, прожектор 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)	17,1	1

2	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, прожектор 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)	17,9	1
3	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)	84,8	16