

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

Б1.Б.30

(индекс дисциплины)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

40.03.01 Юриспруденция

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

Гражданско-правовая

(направленность (профиль))

Форма обучения: \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

**Год набора: 2018**

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

Количество ЗЕТ												
Часов по РУП	328											
Виды контроля в семестрах (на курсах)	Экзамены	Зачеты		Курсовые проекты		Курсовые работы		Контрольные работы (для заочной формы обучения)				
		123456										
	№№ семестров											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
ЗЕТ по семестрам												
Лекции												
Лабораторные												
Практические	32	32	32	32	32	32						192
Контактная работа	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25						193,5
Сам. работа	3,75	3,75	31,75	31,75	31,75	31,75						134,5
Контроль												
Итого	36	36	64	64	64	64						328

Тольятти, 2018

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Профиль гражданско-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)  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

**Срок действия рабочей программы дисциплины до « 31 »августа2022\_\_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.

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

«Гражданское право и процесс»

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

\_\_\_\_\_ А.Н. Федорова

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

«Физическое воспитание»

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

\_\_\_\_\_ Т. А. Хорошева

**АННОТАЦИЯ**  
**дисциплины (учебного курса)**  
**Б1.Б.31 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

---

**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:

понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

знание научно-биологических и 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 (учебного курса) в структуре ОПОП ВО**

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

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – знания, полученные при обучении в средних общеобразовательных учреждениях.

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

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
Способностью 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></ul>

	- навыками использования методов физической культуры для укрепления здоровья.
--	---

### Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
Раздел 1. Общая физическая подготовка	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.
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	Развитие быстроты Развитие выносливости Развитие ловкости Развитие силы Развитие гибкости

**Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – \_\_ЗЕТ.**

**4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса)** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины (учебного курса))

Семестр изучения 1,2,3,4,5,6

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы						Необходимые материально- технические ресурсы	Формы текущего контроля (наименова ние оценочного средства)	Рекомендуе мая 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	лаборатори ых	практическ их							
Общая физическая подготовка	Развитие силы как физического качества. Методы воспитания силовых способностей. Развитие гибкости как физического качества.			64		Традиционная лекция. Методы: объяснительно- иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения		Изучение литературы	мультимедийное оборудование.	реферат	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3
	Развитие выносливости как физического качества. Развитие быстроты как физического качества. Методы воспитания и скоростно- силовых способностей.			64				Изучение литературы	мультимедийное оборудование.		ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3
	Развитие ловкости как			64				Изучение литературы	мультимедийное оборудование.		ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3

	физического качества. Методы воспитания координационных способностей										
Итого:				192			134,5				
			0,5								
		328									

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

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
-------------------------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------	-------------------------

Выполнение реферата	Индивидуальное домашнее задание - 1	40	Допускаются все	<p>35-40 баллов - соответствие плана теме реферата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы, правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев; оригинальность текста 25%.</li> </ul> <p>30-35 баллов - оригинальность текста 25%, но не соблюдены требования к оформлению реферата, недостаточно используемых литературных источников.</p> <p>20-30 баллов - оригинальность текста 20-25%, содержание</p>
---------------------	-------------------------------------	----	-----------------	--

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
				соответствует заявленной теме, есть ссылки на литературные источники. 10 - 20 баллов - нет ссылок на литературные источники, несоблюдение требований к объему реферата, оригинальность текста менее 25%. 1-10 баллов - наличие текста, но несоответствие содержания реферата заявленной тематике.
Схема расчета итоговой оценки:		Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе		

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачет	Не предусмотрены	«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**

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.
35	Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
36	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
37	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
38	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
39	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
40	Формы и содержание самостоятельных занятий.

## 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	Основы здорового образа жизни	ОК-8	реферат

## **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. Темы рефератов**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
  2. Физическая культура в ВУЗЕ.
  3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
  4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
  5. Здоровый образ жизни студентов.
  6. Двигательный режим и его значение.
  7. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
  8. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
  9. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  10. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
  11. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
  12. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
  13. Формирование двигательных умений и навыков.
  14. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
  15. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
  16. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
  17. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
  18. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
  19. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
  20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Критерии оценки:
- 35-40 баллов - соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
  - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
  - обоснованность способов и методов работы с материалом;
  - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
  - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы,

правильное оформление ссылок на используемую литературу;  
- грамотность и культура изложения;  
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;  
- соблюдение требований к объему реферата;  
- культура оформления: выделение абзацев; оригинальность текста 25%.

30-35 баллов - оригинальность текста 25%, но не соблюдены требования к оформлению реферата, недостаточно используемых литературных источников.

20-30 баллов - оригинальность текста 20-25%, содержание соответствует заявленной теме, есть ссылки на литературные источники.

10 - 20 баллов - нет ссылок на литературные источники, несоблюдение требований к объему реферата, оригинальность текста менее 25%.

1-10 баллов - наличие текста, но несоответствие содержания реферата заявленной тематике.

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

При изучении дисциплины используются следующие образовательные технологии:

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 студенту необходимо тщательно изучить электронный учебник по соответствующим темам, нормативные правовые акты, дополнительные материалы.

## **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, 2017. - 91 с.	Учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
2	Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2017. - 270 с.	Учебник	ЭБС "IPRbooks"

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

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ /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"
2	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	Учебно-	Научная

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, аудио- , видеопособия и др.)	Место хранения (методичес кий кабинет кафедры, городские библиотеки и др.)
	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	методическое пособие	библиотека ТГУ

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

МП

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

### 11.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Информационно-правовая система «Консультант+»	Не ограничено	Договор №1522 от 25.12.2015 Бессрочный
2	Windows	1398	Бессрочный
3	Office Standards	1398	Бессрочный
4	Mirapolis Virtual Room до 500 участников	Не ограничено	Договор №868/2017 от 31.07.2017 (бессрочно)

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



<b>№ п/ п</b>	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>	<b>Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.</b>	<b>Площадь, м<sup>2</sup></b>	<b>Количество посадочных мест</b>
<b>1</b>	У-225 Спортивный зал		445020, г. Тольятти, ул. Фрунзе, 2г	<b>645,2 0</b>	<b>80</b>