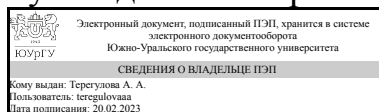


УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



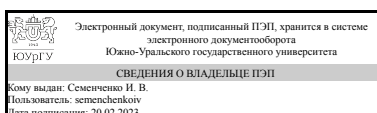
А. А. Тергулова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура  
для направления 40.03.01 Юриспруденция  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очно-заочная  
кафедра-разработчик Социально-правовые и гуманитарные науки

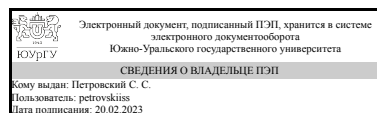
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённым приказом Минобрнауки от 13.08.2020 № 1011

Зав.кафедрой разработчика,  
д.ист.н., доц.



И. В. Семенченко

Разработчик программы,  
старший преподаватель



С. С. Петровский

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её 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 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. Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов в дозировании физической нагрузки.

## **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 6 семестра и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный.

Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): гимнастика (упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности), настольные игры, спортивные игры, и состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## **2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма Имеет практический опыт: применения умений и навыков, обеспечивающих сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 36,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75
Совершенствование своих физических качеств, направленных на успешную сдачу комплекса ГТО.	35,75	35,75
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Гимнастика	16	0	16	0
2	Подвижные игры	4	0	4	0
3	Спортивные игры	10	0	10	0
4	Контрольный раздел	2	0	2	0

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Выпады и полу шпагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Широкие стойки на ногах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	4
3-4	1	Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Жонглирование на ограниченной опоре; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	4
5-6	1	Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперед (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	4
7-8	1	Гимнастика. Упражнения с отягощением и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.	4
9-10	2	Подвижные игры. Невод (рыбаки и рыбки) , Успей занять место, Счет в кругах , Колесо, Возьми городок, Штандер (Стой!), Лови — не лов! Защита укрепления.	4
11-13	3	Спортивные игры (настольный теннис). выполнять удары накато́м справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева ;водить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат, розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать удара мяча с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча.	6
15-16	3	Спортивные игры (настольный теннис) Двухсторонняя игра пара на пару, свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими студентами в позициях «соперничество» и «сотрудничество» , Уметь самостоятельно	4

		проводить короткие соревновательные игры на счет.	
17	4	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Совершенствование своих физических качеств, направленных на успешную сдачу комплекса ГТО.	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил. Стрелка ВнизСтрелка ВверхСтрелка ВлевоСтрелка ВправоСкрыть	6	35,75

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Текущий контроль	Контрольные тесты	60	70	Сдача контрольного теста на отлично 10 баллов. Сдача контрольного теста на хорошо 7 баллов. Сдача контрольного теста удовлетворительно 5 баллов.	зачет
2	6	Промежуточная аттестация	зачет	-	100	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижения 60 % рейтинга обучающийся получает зачет.	зачет

3	6	Текущий контроль	Практическое занятие	80	66	Практическое занятие 6 баллов	зачет
---	---	------------------	----------------------	----	----	-------------------------------	-------

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ		
		1	2	3
УК-7	Знает: простейшие методики самооценки работоспособности, применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	+	+	+
УК-7	Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств), применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	+	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: применения умений и навыков, обеспечивающих сохранения и укрепления здоровья, повышения своих функциональных и двигательных возможностей	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паных ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.

#### б) дополнительная литература:

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для вузов по физ. культуре / В. И. Дубровский. - М. : Владос, 2003. - 509 с. : ил. - (Учебник для вузов)

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 479 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - (Педагогические специальности)

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] / Юж.-Урал. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2012 – . – Режим доступа: <http://vestnik.susu.ru/edu>
2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2010 – . – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337). – Загл. с экрана

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Калининская, Л. А. Закаливание студентов на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Калининская, Р. Б. Паньч; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 40 с.
2. Паньч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паньч, А. С. Сидунова; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 49 с.
3. Петровский, С. С. Особенности работы со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учеб. пособие / С. С. Петровский, под. ред. А. Н. Котлярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 24 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Калининская, Л. А. Закаливание студентов на занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Калининская, Р. Б. Паньч; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 40 с.
2. Паньч, Р. Б. Горные лыжи студентов [Текст] : учеб. пособие / Р. Б. Паньч, А. С. Сидунова; под ред. В. А. Журавлевой; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 49 с.
3. Петровский, С. С. Особенности работы со студентами специальных медицинских групп [Текст] : учеб. пособие / С. С. Петровский, под. ред. А. Н. Котлярова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 24 с.

## Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства	Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка и проведение: учеб.

		Лань	<a href="https://e.lanbook.com/book/69849?category_pk=4775#authors">https://e.lanbook.com/book/69849?category_pk=4775#authors</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Потовская Е.С., Шилько В.Г. Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/44215#authors">https://e.lanbook.com/book/44215#authors</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/9147#book_name">https://e.lanbook.com/book/9147#book_name</a>
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Авербах Ю.Л., Суэтин А.С. Учебник шахматной игры. <a href="https://e.lanbook.com/book/97443?category_pk=4775#authors">https://e.lanbook.com/book/97443?category_pk=4775#authors</a>
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. <a href="https://e.lanbook.com/book/97430#book_name">https://e.lanbook.com/book/97430#book_name</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	109 (4)	Спортивный зал, различный спортивный инвентарь для проведения занятий в зависимости от раздела , приборы врачебного контроля (танометр), приборы контроля развития основных физических качеств (секундомер, рулетка) . Таблицы контрольных тестов по физической подготовленности.