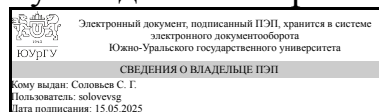


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



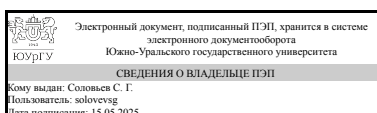
С. Г. Соловьев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

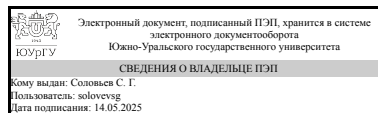
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённым приказом Минобрнауки от 13.08.2020 № 1011

Зав.кафедрой разработчика,
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

Разработчик программы,
д.юрид.н., проф., заведующий
кафедрой



С. Г. Соловьев

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 социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; - знание биологических, психолого-педагогических 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; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. 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, как в дозировании физической нагрузки, так и в выборе средств физкультурно-спортивной деятельности.

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), лёгкая атлетика (отдельные виды), спортивные игры (отдельные виды). Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения 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: основы физической культуры и здорового образа жизни Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности Имеет практический опыт: использования

методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности

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., 20,25 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>	16	16	
Лекции (Л)	0	0	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	51,75	51,75	
Подготовка к тестированию по теме "Спортивные игры"	8	8	
Подготовка к тестированию по теме "Легкая атлетика"	17	17	
Подготовка к зачету	10,75	10,75	
Подготовка к тестированию по теме "Гимнастика"	16	16	
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	6	0	6	0
2	Легкая атлетика	6	0	6	0
3	Спортивные игры.	2	0	2	0
4	Контрольный	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	1	Гимнастика. Изучение понятий физических качеств (сила, гибкость). Общефизическая и специальная физическая подготовка.	2
2	1	Гимнастика. Техника безопасности. Координация движения и способы ее развития.	2
3	1	Гимнастика. Гибкость и способы ее развития. Виды упражнений на гибкость.	2
4	2	Лёгкая атлетика. Виды легкой атлетики. Правила проведения соревнований. Оздоровительный бег.	2
5	2	Лёгкая атлетика. Программы оздоровительной направленности.	2
6	2	Легкая атлетика. Выносливость и способы ее развития.	2
7	3	Спортивные игры. Баскетбол. Штрафные броски. Атака кольца в движении. Трехочковые броски. Контрольные нормативы по баскетболу. Штрафной бросок.	2
16	4	Оценка уровня подготовки по основным разделам дисциплины.	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
Подготовка к тестированию по теме "Спортивные игры"	ЭУМД, осн. лит. 1,2 доп. лит. 6	6	8
Подготовка к тестированию по теме "Легкая атлетика"	ЭУМД, осн. лит. 1,2 доп. лит. 7	6	17
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 1,2, доп. лит. 7, 8	6	10,75
Подготовка к тестированию по теме "Гимнастика"	ЭУМД, осн. лит. 1,2 доп. лит. 5, 8	6	16

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	Учи-тыва-
							-

							ется в ПА
1	6	Текущий контроль	Тестирование. Гимнастика	0,5	10	Тестирование проводится по теме "Гимнастика". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Гимнастика".	зачет
2	6	Текущий контроль	Тестирование. Легкая атлетика.	0,5	10	Тестирование проводится по теме "Легкая атлетика". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Легкая атлетика".	зачет
3	6	Текущий контроль	Тестирование. Спортивные иры.	0,5	10	Тестирование проводится по теме "Спортивные игры". Каждый студент должен ответить на 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Спортивные игры".	зачет
4	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по баскетболу. Штрафной бросок.	0,8	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: штрафной бросок. Каждому студенту дается 10 попыток. Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Баскетбол".	зачет
5	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по легкой атлетике. Прыжок в длину с места.	0,8	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: прыжок в длину с места.. Максимальный балл 5. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Прыжок в длину".	зачет
6	6	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гимнастике. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	0,9	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту). Максимальная оценка 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гимнастика".	зачет
7	6	Текущий контроль	Прохождение медосмотра	1	3	Каждый студент в установленные сроки предоставляет результаты медицинского осмотра. Студенты, не прошедшие медосмотр, к практическим занятиям не допускаются. Максимальная оценка - 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Медосмотр".	зачет
8	6	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально	зачет

						возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления "Бонус-рейтинга" находится в приложении.	
9	6	Промежуточная аттестация	Зачет	-	10	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. При желании повысить рейтинг за курс обучающийся проходит контрольное мероприятие в форме тестирования. Тест 10 вопросов. Правильный ответ 1 балл. Вопросы находятся в файле "Тест. Физическая культура."	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках промежуточной аттестации (зачет) для улучшения своего рейтинга. Зачет проводится в соответствии с расписанием. На зачете проводится тестирование.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
УК-7	Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Физическая культура и спорт: методические указания / сост. О.С.Васильева. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2020. - 25 с.

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

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. – Загл. с экрана

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Физическая культура : учебно-методический комплекс дисциплины / Сост. В. Л. Ившин. - Миасс : ЭТФ ЮУрГУ, 2004. - 28 с.

Электронная учебно-методическая документация

Нет

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	207 (3)	Велотренажер – 1 шт
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрешиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.
Практические	116	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные

занятия и семинары	(3)	(баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.