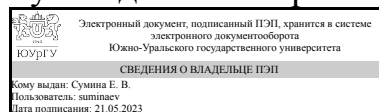


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



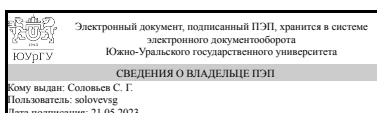
Е. В. Сумина

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**

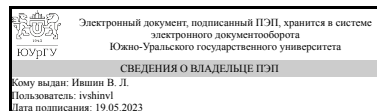
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённым приказом Минобрнауки от 13.08.2020 № 1011

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



С. Г. Соловьев

Разработчик программы,
старший преподаватель



В. Л. Ившин

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., 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	
Подготовка к тестированию по теме "Гимнастика"	8	8	
Подготовка к тестированию по теме "Легкая атлетика"	9	9	
Подготовка к зачету	10,75	10,75	
Подготовка к тестированию по теме "Спортивные игры"	8	8	
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	10	0	10	0
2	Легкая атлетика	10	0	10	0
3	Спортивные игры.	10	0	10	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	1	Гимнастика. Упражнения для ног. Упражнения с собственным весом и с отягощением.	2
5	1	Гимнастика. Упражнения на тренажерах. Контрольные нормативы по гимнастике. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	2
6	2	Лёгкая атлетика. Виды легкой атлетики. Правила проведения соревнований. Оздоровительный бег.	2
7	2	Лёгкая атлетика. Программы оздоровительной направленности.	2
8	2	Легкая атлетика. Выносливость и способы ее развития.	2
9	2	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Контрольные нормативы по легкой атлетике. Прыжок в длину с места.	2
10	2	Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Методы развития двигательных умений и навыков в легкоатлетических упражнениях.	2
11	3	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Изучение правил игры.	2
12	3	Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Техника ведения мяча, передачи мяча, броски по кольцу.	2
13	3	Спортивные игры. Волейбол. Закрепление техники. Верхние и нижние передачи. Блок при ударе. Нападающий удар.	2
14	3	Спортивные игры. Волейбол. Поддача. Техники приема мяча.	2
15	3	Спортивные игры. Баскетбол. Штрафные броски. Атака кольца в движении. Трехочковые броски. Контрольные нормативы по баскетболу. Штрафной бросок.	2
16	4	Оценка уровня теоретической 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 "Гимнастика"	ЭУМД, осн. лит. 1,2 доп. лит. 5, 8	6	8
Подготовка к тестированию по теме "Легкая атлетика"	ЭУМД, осн. лит. 1,2 доп. лит. 7	6	9
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 1,2, доп. лит. 7, 8	6	10,75

Подготовка к тестированию по теме "Спортивные игры"	ЭУМД, осн. лит. 1,2 доп. лит. 6	6	8
---	---------------------------------	---	---

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	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 игры.	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	0,9	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: поднимание туловища из положения	зачет

		система издательства Лань	Пягай. — Омск : Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136154 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГИУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-5802-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156397 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2013. — 183 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/177732 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Сургут : СурГПУ, 2013. — 123 с. — ISBN 978-5-93190-301-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151929 (дата обращения: 29.11.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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	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.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт
Практические занятия и семинары	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
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 обрезиненные – 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.