Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____ А.Ю. Жильников
«__2__» _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.25 Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины (модуля))

40.03.01 Юриспруденция
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Гражданско-правовая
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, очно-заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж 2018

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 01.12.2016 № 1511, учебным планом направлению подготовки по 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «гражданско-правовая», год начала подготовки – 2019.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от «19» января 2018 г. № 6

Заведующий кафедрой Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент В.С. Шелестов

1. Цель дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины (модуля)«Физическая культура и спорт» является формирование способности использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Задачи дисциплины (модуля)

2.1. Способствовать формированию знаний об основных средствах и методах физического самосовершенствования;

2.2. Способствовать формированию умений подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;

2.3. Владение опытом реализации программы совершенствования физических качеств.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин учебного плана.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные в ходе освоения дисциплины «Физическая культура» в общеобразовательной организации.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»».

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для	основные средства и методы физического самосовершенствования.	подбирать и применять методы и средства физической культуры для	опытом реализации программы совершенствования физических

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		совершенствования основных физических качеств.	качеств.

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

5.1. Структура дисциплины (модуля)

5.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			№ 1
			часов
Контактная работа (всего):		68	68
В том числе: Лекции (Л)		34	34
Практические занятия (Пр)		34	34
Лабораторная работа (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		4	4
Контроль	форму контроля	(З)	(З)
	кол-во часов	-	-
Общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

5.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			№ 1
			часов
Контактная работа (всего):		2	2
В том числе: Лекции (Л)		2	2
Практические занятия (Пр)		-	-
Лабораторная работа (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		70	70
Контроль	форму контроля	(З)	(З)
	кол-во часов		
Общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

5.1.3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Курс
			№ 2
			часов
Контактная работа (всего):		2	2
В том числе: Лекции (Л)		2	2
Практические занятия (Пр)			
Лабораторная работа (Лаб)		-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		62	62
Контроль	Зачет	(З)	(З)
	кол-во часов	8	8
Общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

5.2. Содержание дисциплины (модуля)

5.2.1. Содержание дисциплины(модуля) по очной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке	ОК-8	3	3	-	2		устный опрос
Тема 2. Основы здорового образа жизни	ОК-8	4	4	-			устный опрос
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	ОК-8	3	3	-	2		устный опрос
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.	ОК-8	4	4	-			устный опрос

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 5. Организация здорового образа жизни	ОК-8	4	4	-			устный опрос
Тема 6. Фитнес	ОК-8	4	4	-			нормативы
Тема 7. Строевые приемы и команды	ОК-8	4	2	-			устный опрос
Тема 8. Настольный теннис	ОК-8	4	4	-			нормативы
Тема 9. Шахматы	ОК-8	4	4				устный опрос
Обобщающее занятие	ОК-8	-	2	-			зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		34	34	-	4	-	-

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 8 ч.

Лекции-4ч. Содержание6 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Практические занятия-4ч.

Вопросы:

1.Роль физкультуры и спорта в развитии общества.

2.Социальные функции физкультуры и спорта.

3.Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья.

Темы докладов и научных сообщений:

1.Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.

2.Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

3.Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

4.Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 8 ч.

Лекции-4ч. Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы,

его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерий эффективности здорового образа жизни.

Практические занятия-4ч.

Вопросы:

1.Понятие «здоровье» и его критерии.

2.Условия окружающей среды.

3.Система знаний о здоровье.

Темы докладов и научных сообщений:

Понятие о выносливости.

1.Критерии и способы оценки выносливости.

2.Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.

3.Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 8 ч.

Лекции-4ч. Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Практические занятия-4ч.

Вопросы:

1.Методика оценки работоспособности.

2.Гимнастика для глаз.

3.Основа методики самомассажа.

Темы докладов и научных сообщений:

1.Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.

2.Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

3.Методика проведения занятия по аэробике, шейпингу.

4.Классический, восстановительный и спортивный массажи.

5.Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 8 ч.

Лекции-4ч. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Практические занятия-4ч.

Вопросы:

1.Оценка коррекции телосложения.

2.Развитие физических качеств.

3.Контроль за состоянием здоровья.

Темы докладов и научных сообщений:

1.Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.

2.Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.

3.Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.

4.Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.

5.Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 8 ч.

Лекции-4ч. Содержание6 Понятие «здоровый образ жизни» трудности в объективной характеристике здорового образа жизни рекомендаций по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы.

Практические занятия-4ч

Вопросы:

1.Обстоятельства, общие для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни.

2.Факторы образа жизни

3.Отношение к здоровью

Темы докладов и научных сообщений:

1.Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.

2.Атлетическая гимнастика В .Дикуля

3.Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.

4.Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.

5.Комплексы упражнений для беременных женщин.

Тема 6. Фитнес – 8 ч.

Лекции-4ч. Содержание: Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Практические занятия-4ч.

Вопросы:

1.Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

2.Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

3.Влияние питания на здоровье.

4.Гигиенические и этические нормы.

5.Профилактика травматизма при занятиях фитнесом.

6.Приемы самомассажа и релаксации.

Темы докладов и научных сообщений:

1.Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.

2.Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применение упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.

3.Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).

4.Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

Тема 7. Строевые приемы и команды – 8 ч.

Лекции-4ч. Содержание: Использование теоретических знаний и методических умений, применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Практические занятия-4ч

Вопросы:

1.Строевая стойка

2.Основная стойка.

3.Смирно

4.Вольно

5.Ровняйсь

6.По порядку рассчитайсь

Темы докладов и научных сообщений:

1. Характеристика функций спорта в современном обществе. Негативные явления в спорте. Разновидности современного спорта.

2. Спортивные результаты и система спортивных соревнований. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.

3. Спортивные соревнования и их функции. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения различных соревнований.

4. Основные виды спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки.

Тема 8. Настольный теннис – 8 ч.

Лекция-4ч. Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Практические занятия-4ч

Вопросы:

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.

2. Правила игры в настольный теннис.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Методы спортивной тренировки, их содержание и характерные особенности.

2. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды, взаимосвязь. Основные задачи и содержание.

3. Техническая подготовка. Объективные критерии оценки. Основы методики.

4.Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Особенности тактики в различных видах спорта.

5.Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

6.Интеллектуальная подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

7.Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки спортсмена. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 9. Шахматы - 8 ч.

Лекции-4ч. Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы. Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур.

Практические занятия-4ч.

Вопросы:

1. Определите начальную позицию шахматных фигур на доске.
2. Назовите связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.
3. Перечислите правила хода и взятия каждой из фигур.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Чемпионы мира по шахматам.
2. Этика шахматной борьбы.
3. Рождение игры в шахматы.

5.2.2. Содержание дисциплины(модуля) по очно-заочной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке	ОК-8	0,5	-	-	8	написание реферата	реферат
Тема 2. Основы здорового образа жизни	ОК-8	0,5	-	-	8	написание реферата	реферат
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	ОК-8	-	-	-	8	написание реферата	реферат

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.	ОК-8	-	-	-	8	написание реферата	реферат
Тема 5. Организация здорового образа жизни	ОК-8	-	-	-	8	написание реферата	реферат
Тема 6. Фитнес	ОК-8	-	-	-	8	подготовка к сдаче нормативов	нормативы
Тема 7. Строевые приемы и команды	ОК-8	-	-	-	8	написание реферата	реферат
Тема 8. Настольный теннис	ОК-8	1	-	-	8	подготовка к сдаче нормативов	нормативы
Тема 9. Шахматы	ОК-8	-	-	-	6	написание реферата	реферат
Обобщающее занятие			2				
ВСЕГО ЧАСОВ:		2	2	-	70	-	

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 8,5 ч.

Лекции-0,5ч. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 8,5 ч.

Лекции-0,5ч. Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое

самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерий эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 8 ч.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния –8 ч.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 8 ч.

Понятие «здоровый образ жизни» трудности в объективной характеристике здорового образа жизни рекомендаций по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы.

Тема 6. Фитнес – 8 ч.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Тема 7. Строевые приемы и команды – 8 ч.

Использование теоретических знаний и методических умений, применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 8. Настольный теннис – 9 час.

Лекции-1ч. Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Тема 9. Шахматы - 6 ч.

Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы. Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур.

5.2.3. Содержание дисциплины(модуля) по заочной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке	ОК-8	1		-	5	Подготовка к устному опросу	устный опрос
Тема 2. Основы здорового образа жизни	ОК-8	1		-	5	Подготовка к устному опросу	устный опрос
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	ОК-8			-	5	Подготовка к устному опросу	устный опрос
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.	ОК-8			-	5	Подготовка к устному опросу	устный опрос

Наименование раздела, темы	Код компетенций (части компетенций)	Количество часов, выделяемых на контактную работу			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		в том числе по видам учебных занятий					
		Л	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 5. Организация здорового образа жизни	ОК-8			-	5	Подготовка к устному опросу	устный опрос
Тема 6. Фитнес	ОК-8			-	10	Подготовка к сдаче нормативов	нормативы
Тема 7. Строевые приемы и команды	ОК-8			-	10	Подготовка к устному опросу	устный опрос
Тема 8. Настольный теннис	ОК-8			-	10	Подготовка к сдаче нормативов	нормативы
Тема 9. Шахматы	ОК-8				7	Подготовка к устному опросу	устный опрос
ВСЕГО ЧАСОВ:		2		-	62		8

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке – 6 ч.

Лекции- 1ч. Содержание6 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 6 ч.

Лекции-1ч. Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерий эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 5 ч.

Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и

саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 5 ч.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 5 ч.

Содержание6 Понятие «здоровый образ жизни» трудности в объективной характеристике здорового образа жизни рекомендаций по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы.

Тема 6. Фитнес – 10 ч.

Содержание: Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Тема 7. Строевые приемы и команды – 10 ч.

Содержание: Использование теоретических знаний и методических умений, применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 8. Настольный теннис – 10 ч.

Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Тема 9. Шахматы - 7 ч.

Содержание: Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы. Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски. Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур. Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении; правило «Каждый ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур.

6. Методические материалы для изучения дисциплины (модуля)

Методические материалы для изучения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1. Основная литература

№ п/п	Период обучения (о. / о.-з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	1/1	Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2	1-8	http://www.iprbookshop.ru/79030.html
2.	1/1	Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — М. : Издательство «Спорт», 2019. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6.	1-8	http://www.iprbookshop.ru/83625.html
3.	1/1	Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский	1-8	http://www.iprbookshop.ru/74279.html

		государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. – ISSN - 2227-8397		
4.	1/1	Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон.текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 160 с. – ISBN - 978-5-85218-635-5	1-8	http://www.iprbookshop.ru/32103.html
5.		Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0.	1-8	https://biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423971

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Период обучения (о. / о.-з.)	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1.	1/1	Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура».	1-8	http://www.iprbookshop.ru/32246.html

		Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон.текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 c. – ISBN - 978-5-85218-711-6		
2.	1/1	Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8..	1-8	www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модулю)

№ п/п	Наименование ресурса	Режим доступа
1	Министерство образования и науки Российской Федерации:	http://минобрнауки.рф/
2	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
3	Федеральный портал «Российское образование»:	http://www.edu.ru/.
4	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	http://window.edu.ru/
5	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	http://school-collection.edu.ru/
6	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	http://fcior.edu.ru/
7.	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:	http://www.IPRbooks.ru/
8.	Электронная библиотечная система Юрайт:	https://biblio-online.ru/
9.	База данных электронных журналов:	http://www.iprbookshop.ru/6951.html

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

9.1. Информационные технологии

Информационные технологии – это совокупность методов, способов, приемов и средств обработки документированной информации, включая прикладные программные средства, и регламентированного порядка их применения.

Под информационными технологиями понимается использование компьютерной техники и систем связи для создания, сбора, передачи, хранения и обработки информации для всех сфер общественной жизни.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» применяются такие информационные технологии, как: информационные (справочные) системы, базы данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, компьютерное тестирование.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование	Режим доступа (при наличии)
1	Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://www.rosminzdrav.ru/
3	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	https://www.krugosvet.ru

10. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

1. Традиционные: объяснительно-иллюстративные, иллюстративные, объяснительные;

2. Инновационные: дифференцированные, информационные, информационно-коммуникационные, модульные, игровые, проблемные и др.;

3. Интерактивные: дискуссия, круглый стол, мозговой штурм и др.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

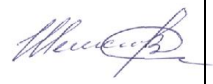
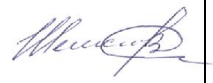
№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного программного обеспечения
1	205 Кабинет иностранного языка. Кабинет культурологии, культуры речи и русского языка. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Место преподавателя; мебель ученическая; доска для письма мелом; трибуна для выступлений; баннеры	
2	103 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебный зал судебных заседаний. Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации. Учебная аудитория для выполнения курсовых работ. Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. Лаборатория, оборудованная для проведения занятий по криминалистике. Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций	Тематические стенды; ученические столы и стулья, доска, экран; проектор; ноутбук; аудиосистема; электронная доска, шахматы, демонстрационная шахматная доска	Программное обеспечение: операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016. Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal; Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Договор от 14.12.2015 № 509; Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14; 1С:Предприятие 8. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Microsoft Office 2007. Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016. Лицензия Office Std 2016 RUS OLP NL Acdmc; Антивирус Esed NOD 32. Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498

12. Оценочные материалы для дисциплины (модуля)

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1.	04.09.2019	17-19	Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Договор №4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.	Актуализация литературы	
2.	04.09.2019	20	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 01.12.2016 № 1511 Пункт 7.3.2, 7.3.4	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения