

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Воронежский филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления -
Высшая школа государственного управления

Кафедра физкультурно-оздоровительной работы

Утверждена

решением кафедры физкультурно-
оздоровительной работы

Протокол от «21» декабря 2017 г.

№ 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.30 «Физическая культура и спорт»

Краткое наименование дисциплины - Физ. к-ра и с.

по направлению подготовки

40.03.01 «Юриспруденция»

Профиль «Государственно-правовой»

Квалификация бакалавр

Форма обучения – заочная

Год набора - 2015

Воронеж, 2017

Авторы–составители:

преподаватель кафедры ФОР Лис Н.С.

(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры)(Ф.И.О.)

преподаватель кафедры ФОР Воробьева С.А.

(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры)(Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой

ФОР Воробьева С.А.

(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Содержание и структура дисциплины	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	12
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
6.1. Основная литература.....	12
6.2. Дополнительная литература.....	12
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	12
6.4. Интернет-ресурсы	13
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	13

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

1.1 Дисциплина Б1.Б.30 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующей компетенцией:

УК ОС – 7. Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК-7.2	Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.
		УК-7.3	Способен разработать программу физического саморазвития.

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы :

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС – 7	на уровне знаний: знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	на уровне умений: умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
	на уровне навыков: навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.30 «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам части Б1. Базовой части блока Б1. Дисциплин ОП ВО направления 40.03.01 «Юриспруденция». Освоение дисциплины осуществляется на 3 курсе. Общая трудоемкость дисциплины 2 ЗЕ.

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Объем дисциплины, акад.час. /астр.час.					
		Всего (акад.час. /астр.час.)	курс				
			1	2	3	4	5
Заочная форма обучения							
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:							
лекционного типа (Л)		8/6			8/6		
контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)							
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		60/45			60/45		
Промежуточная аттестация	форма	зачет			зачет		
	час.	4/3			4/3		
Общая трудоемкость (акад. час. /астр. час. / з.е.)		72 / 54/2			72/54/2		

3. Содержание и структура дисциплины.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Заочная форма обучения								
Тема 1	Физическая культура как общественное явление	6	2				4	
Тема 2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	8	2				6	
Тема 3	Анатомо-физиологические особенности систем организма человека	8	4				4	
Тема 4	Основные физиологические функции и их регуляции в организме	6					6	
Тема 5	Адаптация организма к физическим нагрузкам и напряжениям	6					6	
Тема 6	Воздействие психоактивных веществ на организм человека.	6					6	
Тема 7	Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6					6	
Тема 8	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.	8					8	
Тема 9	Основы ходьбы и бега в легкой атлетике	6					6	
Тема 10	Спортивные игры.	4					4	
Тема 11	Олимпийские игры	4					4	
Промежуточная аттестация		4						зачет
Всего:		72	8				60	

Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура как общественное явление

Общая характеристика физической культуры. Понятие физической культуры. Понятие физического воспитания. Видовые компоненты физической культуры.

Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.

Понятие физического совершенствования. Понятие физического развития. Понятие физической и функциональной подготовленности.

Тема 3. Анатомо-физиологические особенности систем организма человека

Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая система. Лимфатическая система. Иммунная система. Нервная система. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Половая система. Сенсорная система. Система покровных органов.

Тема 4. Основные физиологические функции и их регуляции в организме.

Основные функции организма. Понятие метаболизма. Понятие ассимиляции и диссимиляции. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Расход энергии.

Тема 5. Адаптация организма к физическим нагрузкам и напряжениям.

Понятие об адаптации, адаптационных резервах человека, формах адаптации, норме реакции.

Тема 6. Воздействие психоактивных веществ на организм человека.

Понятие наркологии. Психоактивные вещества.

Тема 7. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.

Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.

Тема 9. Основы ходьбы и бега в легкой атлетике.

Основы техники ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции.

Тема 10. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол.

История возникновения и развития игры волейбол. Правила игры.
История возникновения и развития игры баскетбол. Правила игры.
История возникновения и развития игры футбол. Правила игры.

Тема 11. Олимпийские игры.

История возникновения Олимпийских игр.
Символика и атрибутика Олимпийских игр.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.30 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:
- при проведении занятий лекционного типа:

- ✓ наблюдение за поведением студентов во время занятий, за проявлением заинтересованности к содержанию занятия лекционного типа;
- ✓ вопросы студентам и ответы студентов на понимание новой терминологии, с которой знакомятся студенты на занятии (по ходу занятия);

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

Форма текущего контроля – реферат

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Витамины и их роль в обмене веществ.
13. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
14. Регуляция обмена веществ.
15. Здоровый образ жизни человека.
16. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
17. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
18. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
19. Основы закаливания.
20. Профилактика вредных привычек.
21. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
22. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
23. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
24. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
25. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
26. Типы изменений умственной работоспособности студента.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
29. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

30. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
32. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
33. Значение мышечной релаксации.
34. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
35. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. История возникновения и развития Олимпийских игр.
37. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
38. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Личная гигиена студента.
39. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
40. Двигательный режим и его значение.
41. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
42. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
43. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
44. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
45. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
46. Бег, как средство укрепления здоровья.
47. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
48. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
49. Формирование двигательных умений и навыков.
50. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
51. Основы спортивной тренировки.
52. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК-7.2	Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности,

		УК-7.3	исходя из личных и профессиональных целей. Способен разработать программу физического саморазвития.
--	--	--------	---

4.3.2 Типовые оценочные средства

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1. Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного у
УК ОС-7.2. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба.
УК-7.3. Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития	Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

Шкала и процедура оценивания определены порядком применения балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Воронежском филиале РАНХиГС, утвержденным приказом от 09 сентября 2016 года № 114-228/1.

4.4. Методические материалы

Методические материалы, обеспечивающие оценивание знаний, умений, навыков при текущем контроле определены порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Воронежском филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», утвержденным приказом от 01.09.2016 № 114-217/1.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для обучающихся по подготовке к текущему контролю успеваемости приведены в пособиях «Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов», «Методическое пособие по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтролем за своим организмом для студентов», «Методические указания по основам ходьбы и бега в легкой атлетике для студентов» (издано на кафедре ФОР), «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья», «Социально-биологические основы физической культуры».

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования уровень высшего образования бакалавриат
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
3. Педагогика физической культуры. Издательство: КноРус 2016

6.2. Дополнительная литература.

1. Физическая культура 8-9 классов: Учебник ФГОС. Лях В.И./ Издательство: Просвещение 2016
2. Физическая культура 10-11 классов: Учебник. Лях В.И./ Издательство: Просвещение 2016
3. Физическая культура. Издательство Юрайт 2013. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.
4. Теория и методика юношеского спорта. Учебник М.: Физическая культура 2010. Никитушкин В.Т.
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Издательство: Феникс 2014. Кобяков Ю.П.
6. Физическая культура 5-9 класс. Тесты, контроль, пособие для учителей. Учебник. Издательство: Просвещение 2016. Лях В.И.
7. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Издательство: Москва Физическая культура и спорт 2017
8. Олимпийский спорт. Платонов В. Издательство: Олимпийская литература 2014

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Методические указания по основам ходьбы и бега в легкой атлетике по дисциплине физическая культура для студентов специальностей 380302, 380304, 400301 и 410301 дневной формы обучения. – Воронеж: Воронежский филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», 2016. Воробьева С., Лис Н.
2. Методическое пособие. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья для студентов специальностей 380302, 380304, 400301 и 410301 дневной формы обучения - Воронеж: Воронежский филиал ФГБОУ ВПО «Российская

академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», 2015. Воробьева С., Лис Н.

3. Методическое пособие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов по дисциплине физическая физическая культура для студентов специальностей 380302, 380304, 400301 и 410301 дневной формы обучения. – Воронеж: Воронежский филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», 2016. Воробьева С., Лис Н.

4. Методические указания по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтролем за своим организмом для студентов специальностей 380302, 380304, 400301 и 410301 дневной формы обучения. – Воронеж: Воронежский филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», 2015. Воробьева С., Лис Н.

6.4. Интернет- ресурсы

1. <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.php>
2. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
3. <http://www.pedagogystudy.ru/pedagogika-44-2.html>
4. <https://cribs.me/fizicheskaya-kultura/fizicheskoe-vospitanie-studentov-vuzov-uchebnaya-i-sportivno-massovaya-rabota-tsel-zadachi-organizatsionnye-formy-soderzhanie>

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для полноценного проведения занятий по физической культуре кафедра физкультурно-оздоровительной работы оснащена:

- спортивным залом для проведения прикладной гимнастики;
- спортивной площадкой открытого типа, для проведения занятий по спортивным играм;
- залом для атлетической гимнастики, который оснащен кардио тренажерами и тренажерами для тяжелой атлетики;
- лыжной базой.