

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бублик Владимир Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.08.2023 11:54:19  
Уникальный программный ключ:  
c51e862f35fca08ce36bdc9169348d2ba451f033

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. ЯКОВЛЕВА»

«Утверждено»  
Решением Ученого Совета УрГЮУ  
имени В.Ф. Яковлева  
от «26» июня 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура и спорт»  
Основная профессиональная образовательная программа высшего  
образования – программа бакалавриата по направлению подготовки  
40.03.01 Юриспруденция  
(профиль: Прокурорская деятельность)

### 1. Цели и задачи дисциплины:

**Целью** освоения учебной дисциплины является: содействие формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности

#### Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 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, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной и развивающей направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

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

### 3. Компетенции, формирующиеся у обучающегося, и проверяемые в ходе освоения дисциплины:

После освоения дисциплины студент должен обладать следующими общекультурными компетенциями:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Общая трудоемкость дисциплины составляет две зачетных единицы.

#### 4.1 Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1					
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	16	16					
В том числе:	-	-	-	-	-		
Лекции	16	16					
Практические занятия	-	-					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	56	56					
В т.ч. промежуточная аттестация	18	18					

Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет					
Общая трудоемкость час	72	72					
зач. ед.	2	2					

### 5.1 Тематический план для очной формы обучения студентов.

№ п/п	Модуль, темы учебной дисциплины	Виды учебной деятельности и трудоемкость (в часах)			Всего часов	Интерактивные образовательные технологии, применяемые в практических занятиях	
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа		В часах	Применяемые формы
	Входной контроль	0,5			0,5		
	<b>Модуль 1</b>	<b>15,5</b>		<b>56</b>	<b>71,5</b>		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1,5		7	8,5		
2.	Тема 2. Социально-биологические основы ФК.	2		7	9		
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		7	9		
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2		7	9		
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		7	9		
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		7	9		
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2		7	9		
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста-юриста.	2		7	9		
	<b>Всего часов</b>	<b>16</b>		<b>56</b>	<b>72</b>		

**6. Планируемые результаты обучения по дисциплине, фонд оценочных средств по дисциплине для текущего контроля и промежуточной аттестации и критерии освоения компетенций:**

**6.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, фонд оценочных средств по дисциплине для текущего контроля и критерии освоения компетенций:**

После освоения дисциплины студент должен обладать следующими **общекультурными компетенциями**: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

**Результаты обучения, достижение которых свидетельствует об освоении компетенции:**

В результате изучения дисциплины студент должен:

*Знать:*

- основные понятия теории физического воспитания (понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое упражнение, производственная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура и др.);
- правовые основы физического воспитания студента в вузе;
- цели, задачи, принципы, средства и методы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов;
- анатомио-физиологические особенности строения организма человека;
- понятие здоровья и его содержание, факторы, определяющие здоровье человека;
- взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- психофизиологические основы интеллектуальной деятельности и средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- формы организации занятий физическими упражнениями, структуру учебно-тренировочного занятия, основы воспитания физических качеств, зоны интенсивности и мощность работы при физических нагрузках;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля;
- особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалиста-юриста.

*Уметь:*

- определять основные правовые документы, регламентирующие физическое воспитание в вузе;
- характеризовать различные системы в организме человека;
- формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья;
- определять зоны интенсивности при физических нагрузках;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.

*Владеть:*

- современными технологиями формирования здорового образа жизни средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- средствами оздоровления для самокоррекции здоровья, средствами воспитания физических качеств;
- методиками и методами самоконтроля, самооценки физического развития, физической подготовленности;
- различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- демонстрирует знания на удовлетворительном уровне.

## **Оценочные средства, используемые для оценки сформированности компетенции:**

### **Теоретическое тестирование.**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Вопрос 1. Что подразумевается под понятием «Физическая культура»?

1. Физические упражнения.
2. Игры.
3. Физическая подготовленность.
4. Часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область.

Вопрос 2. Что подразумевается под понятием «спортивная деятельность»?

1. Ежедневные тренировки.
2. Режим дня.
3. Соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.
4. Режим отдыха.

Вопрос 3. Что подразумевается под понятием «Физическое воспитание»?

1. Развитие силовых качеств.
2. Приобретение жизненно важных умений и навыков и разностороннее развитие физических способностей.
3. Выполнение физических упражнений.
4. Участие в турпоходах и соревнованиях.

Вопрос 4. Что подразумевается под понятием «Физическое развитие»?

1. Становление морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.
2. Хорошее функциональное состояние организма.
3. Крепкий мышечный корсет.
4. Комплекс двигательных качеств.

Вопрос 5. Что подразумевается под понятием «Оздоровительно-реабилитационная физическая культура»?

1. Использование физических упражнений в качестве средств лечения и профилактики заболеваний.
2. Использование физических упражнений для развития гибкости, силы, ловкости.
3. Использование массажа для реабилитации после травм.
4. Применение мануальных и физиопроцедур для нормализации функций организма.

Вопрос 6. Какие средства физической культуры используются для развития человека?

1. Физические упражнения и естественные силы природы.
2. Тренажерные залы.
3. Фитнес-занятия.
4. Спортивные снаряды.

### **Практические задания**

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – сила.
3. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота
4. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока по физической культуре.
5. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота

6. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
7. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств с применением метода круговой тренировки.
8. Составить комплекс производственной гимнастики

#### **Критерии освоения компетенции:**

**«пороговый уровень» (удовлетворительно) –**

**знает:** основные понятия теории физического воспитания (понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое упражнение, производственная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура); правовые основы физического воспитания студента в вузе; цели, задачи, принципы, средства и методы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов; анатомо-физиологические особенности строения организма человека; понятие здоровья и его содержание, факторы, определяющие здоровье человека; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний; формы организации занятий физическими упражнениями, структуру учебно-тренировочного занятия, основы воспитания физических качеств, зоны интенсивности и мощность работы при физических нагрузках; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля; особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалиста-юриста.

**Умеет:** определять основные правовые документы, регламентирующие физическое воспитание в вузе; характеризовать различные системы в организме человека; определять зоны интенсивности при физических нагрузках; составлять комплексы упражнений оздоровительной направленности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки.

**Владеет:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, развития основных физических качеств, методиками и методами самоконтроля, различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени, демонстрирует знания на удовлетворительном уровне.

**«базовый уровень» (хорошо) –**

**Знает** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни в объеме основной литературы, основные понятия теории физического воспитания (понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое упражнение, производственная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура и др.); правовые основы физического воспитания студента в вузе; цели, задачи, принципы, средства и методы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов; анатомо-физиологические особенности строения организма человека; понятие здоровья и его содержание, факторы, определяющие здоровье человека; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний; психофизиологические основы интеллектуальной деятельности и средства физической культуры в регулировании работоспособности; формы организации занятий физическими упражнениями, структуру учебно-тренировочного занятия, основы воспитания физических качеств, зоны интенсивности и мощность работы при физических нагрузках; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля; особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалиста-юриста.

**Умеет** определять основные правовые документы, регламентирующие физическое воспитание в вузе; характеризовать различные системы в организме человека; формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; интегрировать

полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков; определять зоны интенсивности при физических нагрузках; составлять комплексы упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности; применять средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня общефизической и профессионально-прикладной подготовленности.

**Владеет** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; методами самоконтроля, средствами оздоровления, различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени, современными методиками развития физических качеств, демонстрирует знания на хорошем уровне;

**«повышенный уровень» (отлично)–**

**Знает** в объеме основной и дополнительной литературы социальное значение физической культуры и спорта, основные понятия теории физического воспитания (понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое упражнение, производственная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура и др.); правовые основы физического воспитания студента в вузе; цели, задачи, принципы, средства и методы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов; анатомо-физиологические особенности строения организма человека; понятие здоровья и его содержание, факторы, определяющие здоровье человека; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний; психофизиологические основы интеллектуальной деятельности и средства физической культуры в регулировании работоспособности; формы организации занятий физическими упражнениями, структуру учебно-тренировочного занятия, основы воспитания физических качеств, зоны интенсивности и мощность работы при физических нагрузках;

основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля; особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалиста-юриста.

**Умеет** определять основные правовые документы, регламентирующие физическое воспитание в вузе; характеризовать различные системы в организме человека; формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; интегрировать полученные знания в формировании профессионально значимых умений и навыков; определять зоны интенсивности при физических нагрузках; составлять комплексы упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности; применять средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня общефизической и профессионально-прикладной подготовленности.

**Владеет** современными технологиями формирования здорового образа жизни средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; методиками и методами самоконтроля, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья, различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени, физкультурными технологиями развития физических психических и прикладных качеств, демонстрирует знания на отличном уровне.

## **6.2. Фонд оценочных средств по дисциплине для промежуточной аттестации.**

**Оценочные средства:**

### **Теоретические вопросы:**

1. Цель и задачи физической культуры, как учебной дисциплины.
2. Физическая подготовка обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в физической подготовке.
4. Нормативно-правовые документы, регулирующие физическую подготовку.
5. Основные положения организации физической подготовки в вузе.
6. Учет и отчетность физической подготовки.
7. Возрастные особенности при выполнении нормативов физической подготовленности.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Физиологическая характеристика мышечной работы.
10. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
11. Адаптация, ее виды.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Обмен веществ и энергии, функции различных систем организма.
14. Формирование двигательного навыка. Этапы.
15. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
16. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
17. Влияние образа жизни на здоровье.
18. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
19. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
20. Здоровье и воздействие неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности.
21. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
22. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
23. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
24. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
25. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Виды утомления.
26. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
27. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
28. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся.
29. Общие закономерности изменения работоспособности.
30. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
31. Специфические принципы физической подготовки.
32. Методы физической подготовки.
33. Средства физической подготовки.
34. Этапы обучения движениям.
35. Понятие о физических качествах.
36. Прикладные физические качества и методы их воспитания.
37. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физической подготовки.
38. Формы занятий физическими упражнениями.
39. Планирование физической подготовки.



40. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
41. Общая и моторная плотность занятия.
42. Показатели эффективности проведения учебных занятий по физической культуре.
43. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП).
44. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
45. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
46. Значение мышечной релаксации.
47. Содержание упражнений с учетом медико-возрастных групп и уровня физической подготовленности.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
49. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
50. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.
51. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).
52. Основное содержание ППФП обучаемых и его реализация: прикладные знания; прикладные психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.
53. Прикладные виды спорта.
54. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
55. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
56. Возрастные особенности содержания занятий.
57. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
58. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Объективные и субъективные признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
59. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
60. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

### **Практические задания**

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – сила.
3. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота
4. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока по физической культуре.
5. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – быстрота
6. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – гибкость.
7. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств с применением метода круговой тренировки.
8. Составить комплекс производственной гимнастики

### **Критерии оценивания:**

Зачет состоит из ответов на 2 теоретических вопроса (теория и методика физического воспитания) и выполнения одного практического задания.

**Критерии оценки ответа на один теоретический вопрос билета:**

15–20 баллов – студент показывает свободное владение учебным программным материалом, исчерпывающе и правильно отвечает на основные и дополнительные вопросы по содержанию вопроса билета;

10-14 баллов – студент хорошо владеет учебным программным материалом, полно и правильно отвечает на основные вопросы, но допускает незначительные ошибки; в целом, правильно отвечает на дополнительные вопросы по содержанию вопроса билета;

5-9 баллов – студент владеет учебным программным материалом, но допускает грубые ошибки при ответе на основные вопросы; слабо ориентируется в материале при ответе на дополнительные вопросы по содержанию вопроса билета;

1-4 баллов – студент не владеет учебным программным материалом; не знает содержания основных вопросов; не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

**Критерии оценивания практического задания:**

Студентам предлагается самостоятельно составить комплекс физических упражнений. В ходе выполнения задания студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных возможностей организма, а также личностных мотивов.

1-2 балла – знает физические упражнения, при этом допускает грубые ошибки в подборе средств с учетом поставленных задач, владеет спортивной терминологией на низком уровне;

3-4 балла – знает физические упражнения, при этом допускает ошибки в последовательности их подбора в комплексе, владеет спортивной терминологией на удовлетворительном уровне;

5-6 баллов – знает и умеет осуществлять подбор физических упражнений в соответствии с поставленными задачами, задание выполнено с незначительными ошибками в подборе последовательности средств, владеет спортивной терминологией, задание выполнено на удовлетворительном уровне;

7-8 баллов – умеет разрабатывать комплекс физических упражнений, в соответствии с поставленными задачами, владеет спортивной терминологией, задание выполнено на хорошем уровне;

9-10 баллов – умеет составлять комплекс упражнений в соответствии с поставленными задачами, выбирать рациональную методику, дозировать физическую нагрузку, задание выполнено на отличном уровне.

**7. Система оценивания по дисциплине:**

Перечень тем/модулей, по которым проводится контрольное мероприятие	Форма и описание контрольного мероприятия	Балловая стоимость контрольного мероприятия и критерии начисления баллов
Тема 1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Мероприятие проводится: аудиторно (на лекционном занятии), письменно. Структура контрольного мероприятия: контрольное мероприятие включает в себя 6 тестовых вопросов (с одним правильным ответом).	Критерии начисления баллов: при правильном ответе на каждый вопрос теста начисляется 1 балл. Максимальная сумма баллов за мероприятие: 6 баллов.

Тема 2. Социально-биологические основы ФК.	Мероприятие проводится: внеаудиторно, письменно. Структура контрольного мероприятия: контрольное мероприятие включает в себя 7 тестовых вопросов (с одним правильным ответом).	Критерии начисления баллов: при правильном ответе на каждый вопрос теста начисляется 1 балл. Максимальная сумма баллов за мероприятие: 7 баллов.
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. ФК в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мероприятие проводится: аудиторно (на лекционном занятии), письменно. Структура контрольного мероприятия: контрольное мероприятие включает в себя 6 тестовых вопросов (с одним правильным ответом).	Критерии начисления баллов: при правильном ответе на каждый вопрос теста начисляется 1 балл. Максимальная сумма баллов за мероприятие: 6 баллов.
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФК в регулировании работоспособности.	Мероприятие проводится: аудиторно (на лекционном занятии), письменно. Структура контрольного мероприятия: контрольное мероприятие включает в себя 6 тестовых вопросов (с одним правильным ответом).	Критерии начисления баллов: при правильном ответе на каждый вопрос теста начисляется 1 балл. Максимальная сумма баллов за мероприятие: 6 баллов.
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Мероприятие проводится: внеаудиторно, письменно. Структура контрольного мероприятия: контрольное мероприятие включает в себя 6 тестовых вопросов (с одним правильным ответом).	Критерии начисления баллов: при правильном ответе на каждый вопрос теста начисляется 1 балл. Максимальная сумма баллов за мероприятие: 6 баллов.
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мероприятие проводится: внеаудиторно, письменно. Структура контрольного мероприятия: контрольное мероприятие включает в себя 6 тестовых вопросов (с одним правильным ответом).	Критерии начисления баллов: при правильном ответе на каждый вопрос теста начисляется 1 балл. Максимальная сумма баллов за мероприятие: 6 баллов.
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Мероприятие проводится: аудиторно (на лекционном занятии), письменно. Структура контрольного мероприятия: контрольное мероприятие включает в себя 7 тестовых вопросов (с одним правильным ответом).	Критерии начисления баллов: при правильном ответе на каждый вопрос теста начисляется 1 балл. Максимальная сумма баллов за мероприятие: 7 баллов.
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста-юриста.	Мероприятие проводится: аудиторно (на лекционном занятии), письменно. Структура контрольного мероприятия: контрольное мероприятие включает в себя 6 тестовых вопросов (с одним правильным ответом).	Критерии начисления баллов: при правильном ответе на каждый вопрос теста начисляется 1 балл. Максимальная сумма баллов за мероприятие: 6 баллов.

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать лекционные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- рекомендуется конспектировать основные теоретические сведения по изучаемому материалу и выводы по результатам их обсуждения, записывать основную терминологию, методические рекомендации;
- при подготовке к лекционным занятиям студенту необходимо самостоятельно изучая дисциплину использовать рекомендуемую литературу по программе, Интернет-ресурсы, словари и справочники, записи письменных работ;
- при подготовке к различным формам промежуточной и итоговой аттестации (тестирование, контрольная работа, зачет) студенту необходимо повторить лекционный материал, материал выполненных самостоятельных работ, просмотреть записи, сделанные на лекционных занятиях и при самоподготовке.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **9.1. Основная литература:**

- 1) Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/473770>. — Режим доступа: по подписке.
- 2) Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/468671>. — Режим доступа: по подписке.

### **9.2. Дополнительная литература:**

- 1) Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>. — Режим доступа: по подписке.
- 2) Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Теоретические основы физического воспитания сотрудников правоохранительных органов: учебное пособие: в 2 ч. / Н.В. Анкудинов [и др.]; под общ. ред. Ю.В. Ключко. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/780464>. — Режим доступа: по подписке.
- 3) Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2. Боевые приемы борьбы : учебное пособие: в 2 ч. / Ю.М. Рекша [и др.]; под общ. ред. Ю.В. Ключко. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. — Доступ на сайте ЭБС Znanium.com. URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465>. — Режим доступа: по подписке.
- 4) Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — Доступ на сайте ЭБС Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/469114>. — Режим доступа: по подписке.

**Электронные учебные издания доступны для зарегистрированных в Электронной информационно-образовательной среде университета пользователей.**

### **9.3. Нормативно-правовые и правоприменительные акты:**

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ

- Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686
- Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025
- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26.07.94. № 777

#### **9.4. Перечень современных профессиональных баз данных:**

1. Единая межведомственная информационно – статистическая система (ЕМИСС) - Режим доступа: <https://fedstat.ru/>
2. База данных показателей муниципальных образований - Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Munst.htm>
3. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СВЕДЕНИЙ ИЗ ЕГРЮЛ/ЕГРИП В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ - Режим доступа: <https://egrul.nalog.ru/index.html>
4. Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» - Режим доступа: <https://bsr.sudrf.ru/bigs/portal.html>;
5. Банк решений арбитражных судов - Режим доступа: <https://ras.arbitr.ru/>
6. База данных судебных актов - Режим доступа: <http://bdsa.minjust.ru/>
7. База решений и правовых актов Федеральной антимонопольной службы - Режим доступа: <https://br.fas.gov.ru/>
8. Банк решений Конституционного Суда Российской Федерации - Режим доступа: <http://www.ksrf.ru/ru/Decision/Pages/default.aspx>;
9. Государственная система правовой информации – Режим доступа: <http://www.pravo.gov.ru/>.
10. Федеральный портал проектов нормативных актов - Режим доступа: <https://regulation.gov.ru/>
11. Система обеспечения законодательной деятельности - Режим доступа: <https://sozd.duma.gov.ru/>

#### **9.5. Перечень информационных справочных систем:**

1. Реестр обязательных требований – Режим доступа: <https://rc.rg.gov.ru/npa-knd/registry>
2. Портал контрольно (надзорная) деятельность - Режим доступа: <https://knd.gov.ru/>
3. Единая система идентификации и аутентификации - Режим доступа: <https://www.gosuslugi.ru/>
4. Государственная автоматизированная информационная система "Управление" - Режим доступа: <https://gasu.gov.ru/>
5. Единая информационная платформа Национальной системы управления данными - Режим доступа: <https://nsud.info.gov.ru/ifp/portals>
6. Федеральный ситуационный центр электронного правительства – Режим доступа: <https://sc.digital.gov.ru/>
7. Федеральная государственная информационная система досудебного обжалования – Режим доступа: <https://do.gosuslugi.ru/>

#### **9.6. Перечень электронных библиотечных систем:**

1. Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM.» Режим доступа: <https://znanium.com>
2. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ». Режим доступа: <https://urait.ru>

3. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru». Режим доступа: <https://www.book.ru>
4. Электронно-библиотечная система «ПРОСПЕКТ». Режим доступа: <http://ebs.prospekt.org>
5. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ». Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
6. Электронно-библиотечная система «IPR BOOKS». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Издания электронных библиотечных систем доступны для зарегистрированных в Электронной информационно-образовательной среде университета пользователей.

#### **9.7 Комплект лицензионного программного обеспечения:**

1. Майкрософт WinPro 10 SNGL Upgrd OLV NL Each Acdmc AP;
2. Майкрософт OfficeStd 2019 RUS OLV NL Each Acdmc AP;
3. Kaspersky Endpoint Security 11 для Windows;
4. Системы Консультант Плюс;
5. Информационно-справочная система «Кодекс»;
6. Информационно-правовая система «Законодательство стран СНГ»;
7. Электронный периодический справочник "Система ГАРАНТ".

#### **9.8. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации при проведении занятий лекционного типа:**

учебно-наглядные пособия к темам «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»; «Социально-биологические основы физической культуры»; Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФК в регулировании работоспособности», «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста-юриста».

#### **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины, в том числе оборудование и технические средства обучения.**

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: рабочие места для обучающихся, рабочее место преподавателя, экран проекционный, проектор, доска магнитно-меловая
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации: рабочие места для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска магнитно-меловая, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации,

промежуточной аттестации	моноблок, интерактивная доска
Помещение для самостоятельной работы	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, проектор, экран, многофункциональное устройство