

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки

Должность: И.р. 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»

Дата подписания: 02.04.2021 01:44:22

Уникальный программный ключ: Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
39428e82d614a3cd984f917b04850fd2c07193daab77db685db2d16770f6e7c
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры юриспруденции
«29» мая 2019 г., протокол № 10

Зав. кафедрой  С.В. Завьялова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.27 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная
набор с 2017 года

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 01.12.2016 г. № 1511.

Разработчик:
доцент кафедры физического воспитания


(подпись)

Л.А. Баранова

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	7
5. Тематическое планирование	10
6. Самостоятельная работа	11
7. Перечень вопросов на зачет	13
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	15
10. Материально-техническая база	16

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование системы знаний о развитии физических качеств и способностей, совершенствовании функциональных возможностей организма, а также формирование способности направленного использования способов подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование теоретических и методико-практических знаний;
- формирование практических навыков;
- формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки.

Программа дисциплины построена по проблемно-модульному принципу.

Выделено 3 модуля:

МОДУЛЬ 1. Теоретический курс	МОДУЛЬ 2. Методико-практические занятия	МОДУЛЬ 3. Самостоятельные занятия
--	---	---

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (базовая часть).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки:

Код	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции	
ОК-6	способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	знать:	– правила и принципы бесконфликтного общения, особенности публичной, официальной и деловой коммуникации; – возможные пути (способы) разрешения нравственных, социальных, этнических, конфессиональных и культурных конфликтных ситуаций; – сущность профессионально-нравственной деформации и пути ее предупреждения и преодоления.
		уметь:	– адекватно воспринимать и оценивать индивидуальные особенности лиц, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.
		владеть:	– применять на практике основные методы и способы разрешения этических и нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности юриста; – навыками оценки своих поступков и поступков окружающих с точки зрения норм этики и морали; – навыками поведения в коллективе и общения в соответствии с нормами этикета.
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать:	– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		уметь:	– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

			<p>возможностей своего организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		владеть:	<ul style="list-style-type: none"> – навыками использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; – навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

Код	Компетенция	Дескрипторы сформированности компетенции по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Уровень сформированности компет.	Уровень освоения дисциплин. (оценка)
ОК-6	способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила и принципы бесконфликтного общения, особенности публичной, официальной и деловой коммуникации; • возможные пути (способы) разрешения конфликтных ситуаций; • сущность нравственной деформации и пути ее предупреждения и преодоления. 	Высокий	Отлично
		<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспринимать и оценивать индивидуальные особенности лиц, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия. 		
		<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять на практике основные методы и способы разрешения конфликтных ситуаций; • навыками оценки своих поступков и поступков окружающих с точки зрения норм этики и морали; • навыками поведения в коллективе и общения в соответствии с нормами этикета. 		
		<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила и принципы бесконфликтного общения, особенности публичной, официальной и деловой коммуникации; • сущность профессионально-нравственной деформации и пути ее предупреждения и преодоления. 	Базовый	Хорошо
		<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспринимать и оценивать индивидуальные особенности лиц, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия. 		
		<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками оценки своих поступков и поступков окружающих с точки зрения норм этики и морали; • навыками поведения в коллективе и общения в соответствии с нормами этикета. 		
		знать:	Пороговый	Удовлетво

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

	<ul style="list-style-type: none"> правила и принципы бесконфликтного общения, особенности публичной, официальной и деловой коммуникации. 		рительно
	уметь:		
	<ul style="list-style-type: none"> воспринимать и оценивать индивидуальные особенности лиц, толерантно воспринимая различия. 		
	владеть:		
	<ul style="list-style-type: none"> навыками поведения в коллективе и общения в соответствии с нормами этикета. 		

Код	Компетенция	Дескрипторы сформированности компетенции по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Уровень сформированности компет.	Уровень освоения дисциплин. (оценка)
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать:	Высокий	Отлично
		<ul style="list-style-type: none"> место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания; средства сохранения и укрепления здоровья, содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 		
		уметь:		
		<ul style="list-style-type: none"> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке. 		
		владеть:		
		<ul style="list-style-type: none"> навыками использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. 		
		знать:	Базовый	Хорошо
		<ul style="list-style-type: none"> место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания, средства сохранения и укрепления здоровья; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. 		
		уметь:		
		<ul style="list-style-type: none"> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и 		

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

	<ul style="list-style-type: none"> профессиональной деятельности; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке. 		
	владеть:		
	<ul style="list-style-type: none"> навыками использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. 		
	знать:		
	<ul style="list-style-type: none"> особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. 		
	уметь:		
	<ul style="list-style-type: none"> использовать использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. 	Пороговый	Удовлетворительно
	владеть:		
	<ul style="list-style-type: none"> навыками использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. 		

4. Содержание дисциплины

МОДУЛЬ 1. Теоретический курс

Тема 1 Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания. Физическая культура как составная часть культуры развития человека, укрепление его здоровья и совершенствования его двигательной активности; повышение уровня физической культуры населения, роль государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность физического воспитания населения и развития спорта; формы физического воспитания студентов; гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

Тема 2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии; образ жизни студента и его влияние на здоровье; влияние наследственности и окружающей среды на здоровье. Здоровье как высшая ценность человека; самооценка собственного здоровья и направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

Тема 3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Гуманитарная значимость физической культуры; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре; основы организации физического воспитания в вузе;

Тема 4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии; организация двигательной активности; режим труда и отдыха; профилактика вредных привычек; критерии эффективности использования здорового образа жизни; физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Средства и методы физического воспитания; основы обучения движениям. Этапы обучения движениям; воспитание физических качеств; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

МОДУЛЬ 2. Методико-практические занятия

Тема 1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Цель:

1. Познакомиться с понятием о клетке, тканях, органах и системах организма.
2. Иметь общее представление о строении тела человека.
3. Научиться формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического развития организма.

Задача: практически изучить костную систему и ее функции, мышечную систему и ее функции применить простейшие методы исследования функций организма.

Приборы и материалы: Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), спортивный инвентарь, карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования,

Тема 2. Физиологические системы организма.

Цель:

1. Познакомиться с физиологической системой организма: костной (скелет человека), мышечной, кровеносной дыхательной пищеварительной, нервной, системой крови, желез внутренней секреции, анализаторов и др.
2. Научиться формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического системы организма.

Задача: практически изучить физиологическую систему организма и ее функции.

Приборы и материалы: Хронометры, калькуляторы, динамометр (прибор для измерения силы кисти), спирометр (прибор для измерения ЖЕЛ), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования,

Тема 3. Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности.

Цель:

1. Познакомиться с методами определения уровня физических качеств (развитие гибкости),
2. Уметь давать оценку качеству индивидуального развития физического качества – гибкости.

Задача: практически провести ряд тестов определяющих подвижность в различных суставах и определить индивидуальный уровень у каждого.

Приборы и материалы: линейка или ленточный сантиметр, карточка с методикой проведения и оценок тестов, спортивный инвентарь (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки)

Тема 4. Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения.

Цель:

1. Познакомиться с методами исследования осанки и телосложения.
2. Провести исследования индивидуального развития.
3. Научиться формировать выводы об индивидуальном качестве физического развития и знать простейшие способы его коррекции

Задача: практически изучить и применить простейшие методы исследования телосложения.

Приборы и материалы: лист белой бумаги формата А-3, маркеры или фломастеры разных цветов, линейка и треугольник длиной около 50 см., ленточный сантиметр, напольные весы (бытовые), ростомер, жирный крем, пергаментная бумага, карточки с описанием метода исследования и методикой их оценки, программа и протоколы исследований.

Тема 5. Функциональная диагностика сердечно-сосудистой системы.

Цель:

1. Познакомиться с методами функциональной диагностики.
2. Практически провести самодиагностику функциональной сердечно-сосудистой системы доступными методами.
3. Научиться определять по результатам тестов отклонения в реакции организма на нагрузку.

Задача: практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Приборьиматериалы: Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

Тема 6. Функциональная диагностика нервной системы.

Цель:

- 1) Познакомиться с методами функциональной диагностики нервной системы.
- 2) Научиться проводить самодиагностику функционального состояния нервной системы и уметь давать характеристику получаемым результатам тестирования.

Задача: практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

Приборы и материалы: Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

МОДУЛЬ 3. Самостоятельные занятия

Тема 1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.

Задание: составление программы индивидуальной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями организма

Форма отчетности: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием:

- 1) Антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания).
- 2) Обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки.
- 3) Комплексе упражнений с указанием их применения.
- 4) Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.

Тема 2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

Задание: с учетом полученной информации подобрать для себя комплекс гимнастических упражнений на различные группы мышц:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника;
- упражнения на укрепления мышц;
- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц

Форма отчетности: Продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.

Тема 3. Возрастные особенности содержания занятий.

Задание:

- разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп;
- осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами.

Форма отчетности: конспект.

Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности.

Задание:

- составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений.

Форма отчетности: конспект

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Тема 5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Задание:

- составить индивидуальный режим дня;
- отобрать и составить комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Форма отчетности: конспект.

Тема 6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.

Задание: проанализировать свое физическое развитие, изучить правила соревнований, технику выполнения прикладных видов спорта. Форма отчетности: Выполнить контрольные нормативы и записать свои достижения в дневник: Бег 100 м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.):

Тема 7. Подготовка к семинару, опрос. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы.

Задание: научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, умение популярно излагать сложные вопросы. Форма отчетности: доклад, ответы на вопросы.

5. Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.Б.27 Физическая культура и спорт

2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция

3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр очная форма, 1 курс, 1 семестр

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Физическая культура и спорт	10	0	0	10
2	Методико-практические занятия	0	12	0	12
3	Самостоятельная работа	0	0	50	50
	Всего	10	12	50	72

Тематический план

Модуль 1

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания.	2	ОК-8
2	Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.	2	ОК-8
3	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.	2	ОК-8
4	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	2	ОК-6, ОК-8
5	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2	ОК-6, ОК-8

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
Практические занятия (семинары)			
1	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма	2	ОК-8
2	Физиологические системы организма	2	ОК-8
3	Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности	2	ОК-8
4	Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения	2	ОК-8
5	Функциональная диагностика сердечнососудистой системы	2	ОК-8
6	Функциональная диагностика нервной системы	2	ОК-8

Модуль 3

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
Самостоятельная работа			
1	Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.	8	ОК-8
2	Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.	8	ОК-8
3	Возрастные особенности содержания занятий.	8	ОК-8
4	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	8	ОК-8
5	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	8	ОК-8
6	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.	8	ОК-6, ОК-8
7	Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Проверка самостоятельной работы.	2	ОК-6, ОК-8

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа включает написание конспекта учебной лекции, выступление по вопросам практических (семинарских) занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- подготовка сообщений по вопросам практических (семинарских) занятий;
- выполнение заданий Модуля 3. Самостоятельная работа;
- подготовка к сдаче зачета.

6.1. Планы практических (семинарских) занятий

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

МОДУЛЬ 2. Методико-практические занятия

Практическое занятие № 1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма

Цели: Познакомиться с понятием о клетке, тканях, органах и системах организма; иметь общее представление о строении тела человека; Научиться формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологического развития организма.

Задача: практически изучить костную систему и ее функции, мышечную систему и ее функции применить простейшие методы исследования функций организма.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Приборы и материалы: Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), спортивный инвентарь, карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования,

Практическое занятие № 2. Физиологические системы организма

Цели: Познакомиться с физиологической системой организма: костной (скелет человека), мышечной, кровеносной дыхательной пищеварительной, нервной, системой крови, желез внутренней секреции, анализаторов и др.; научиться формировать выводы об индивидуальных особенностях физиологической системы организма.

Задача: практически изучить физиологическую систему организма и ее функции.

Приборы и материалы: Хронометры, калькуляторы, динамометр (прибор для измерения силы кисти), спирометр (прибор для измерения ЖЕЛ), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования.

Практическое занятие 3. Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности

Цели: Познакомиться с методами определения уровня физических качеств (развитие гибкости), Уметь давать оценку качеству индивидуального развития физического качества – гибкость.

Задача: практически провести ряд тестов определяющих подвижность в различных суставах и определить индивидуальный уровень у каждого.

Приборы и материалы: линейка или ленточный сантиметр, карточка с методикой проведения и оценок тестов, спортивный инвентарь (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки)

Практическое занятие 4. Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения

Цели: Познакомиться с методами исследования осанки и телосложения; провести исследования индивидуального развития; научиться формировать выводы об индивидуальном качестве физического развития и знать простейшие способы его коррекции

Задача: практически изучить и применить простейшие методы исследования телосложения.

Приборы и материалы: лист белой бумаги формата А-3, маркеры или фломастеры разных цветов, линейка и треугольник длиной около 50 см., ленточный сантиметр, напольные весы (бытовые), ростомер, жирный крем, пергаментная бумага, карточки с описанием метода исследования и методикой их оценки, программа и протоколы исследований.

Практическое занятие 5. Функциональная диагностика сердечнососудистой системы

Цели: познакомиться с методами функциональной диагностики; практически провести самодиагностику функциональной сердечно-сосудистой системы доступными методами; Научиться определять по результатам тестов отклонения в реакции организма на нагрузку.

Задача: практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

Приборы и материалы: Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

Практическое занятие 6. Функциональная диагностика нервной системы

Цели: познакомиться с методами функциональной диагностики нервной системы; научиться проводить самодиагностику функционального состояния нервной системы и уметь давать характеристику получаемым результатам тестирования.

Задача: практически провести функциональную пробу и дать оценку результатам.

Приборы и материалы: Хронометры, калькуляторы, тонометр (аппарат для измерения давления), карточки с описанием функциональных проб, протокол проведения исследования, калькулятор, чистая салфетка и пленка.

6.2 Внеаудиторная самостоятельная работа

МОДУЛЬ 3. Самостоятельная работа

Тема 1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Задание: составление программы индивидуальной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями организма.

Форма отчетности: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием:

1. Антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания).
2. Обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки.
3. Комплекс упражнений с указанием их применения.
4. Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.

Тема 2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

Задание: с учетом полученной информации подобрать для себя комплекс гимнастических упражнений на различные группы мышц: - дыхательные упражнения; - упражнения на растягивание мышц верхних и нижних конечностей, позвоночника; - упражнения на укрепления мышц; - силовые упражнения; - упражнения на расслабление мышц.

Форма отчетности: Продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.

Тема 3. Возрастные особенности содержания занятий.

Задание: - разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп; - осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами.

Форма отчетности: конспект.

Тема 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности.

Задание: - составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики. - используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений. Форма отчетности: конспект

Тема 5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Задание: - составить индивидуальный режим дня; - отобрать и составить комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; - составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Форма отчетности: конспект.

Тема 6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы.

Задание: проанализировать свое физическое развитие, изучить правила соревнований, технику выполнения прикладных видов спорта.

Форма отчетности: Выполнить контрольные нормативы и записать свои достижения в дневник: Бег 100 м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.):

Тема 7. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы.

Задание: научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, умение популярно излагать сложные вопросы.

Форма отчетности: доклад, ответы на вопросы

7. Перечень вопросов на зачет

Теоретическая часть

1. Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.
3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
6. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
7. Физиологические системы организма.
8. Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности.
9. Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения.
10. Функциональная диагностика сердечнососудистой системы.
11. Функциональная диагностика нервной системы
12. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Возрастные особенности содержания занятий.
15. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
19. Прикладные виды спорта и их элементы.
20. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Проверка самостоятельной работы.

Практическая часть

1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием: антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания); обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки; комплекс упражнений с указанием их применения; Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.
2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий: продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.
3. Возрастные особенности содержания занятий: разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп; осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами (конспект).
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности: индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики; используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений (конспект).
5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры: индивидуальный режим дня; комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; комплекс упражнений для формирования правильной осанки (конспект).
6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы: выполнение контрольных нормативов с записью в дневнике: Бег 100 м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.);
7. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы: доклад, ответы на вопросы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

8.1. Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427.
2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко,

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955.

8.2. Дополнительная литература:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429446.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-442510.

8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgu.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>.

9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Устный опрос (выполнение практических заданий)
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Верно выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Верно выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Верно выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Верно выполнено менее 50 % заданий	

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Применение умений и навыков уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала, имеются затруднения в понимании сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Терминология не используется. Дескрипторы компетенции: знания,	

ОПОП		СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.Б.27 Физическая культура и спорт, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»		
		умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа.

10. Материально-техническая база

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная учебной мебелью, а также техническими средствами, служащими для представления учебной информации большой аудитории (проектор, экран).

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.