

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Луковникова Елена Ивановна  
 Должность: Проректор по учебной работе  
 Дата подписания: 11.02.2022 17:02:26  
 Уникальный программный ключ:  
 890f5aae3463de1924cbcf76ac5d7ab89e91f302

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

*Е.И. Луковникова*

Е.И.Луковникова

*31 июля*

20 *21* г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
 Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт**

Закреплена за кафедрой **Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Учебный план bs400301\_21\_Ю.plx  
 40.03.01 Юриспруденция

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:

Зачет 1

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):  
 б.с., ст. пр., Перельгина Л.И. Ефре  
 Рабочая программа дисциплины

### Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция

утвержденного приказом ректора от 01.03.2021 протокол № 80.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

### Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 16.03. 2021 г. № 11

Срок действия программы: 2021 - 2025 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова Валентина Александровна В

Председатель МКФ

доцент, к.ист.н., Лебедева Н.Н.

15 АПРЕЛЯ 2021 г. 118 Леб.

Ответственный за реализацию ОПОП

Л  
(подпись)

Лебедева Н.Н.  
(ФИО)

Директор библиотеки

Савиц  
(подпись)

Т.Р. Савиц  
(ФИО)

№ регистрации

1099  
(методический отдел)

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и эффективной профессиональной деятельности.
-----	--

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03.02
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

Индикатор 1	УК-6.1 Эффективно планирует собственное время при решении поставленных задач для достижения результата.
Индикатор 2	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
Индикатор 1	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Индикатор 2	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Знать: методику и этапы тайм-менеджмента при организации и проведении индивидуальных занятий, исходя из целей укрепления здоровья.
3.1.2	Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
3.1.3	Знать: сущность саморазвития в области здоровья как одного из аспектов процесса собственного профессионального совершенствования
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Уметь: планировать собственное время, цели и устанавливать приоритеты при организации здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности
3.2.2	Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования
3.2.3	Уметь: оказывать личным примером влияние на формирование навыков здорового образа жизни и мотивации к созидающему поведению для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3.2.4	
3.2.5	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Владеть: приемами укрепления управления собственным временем, составления долгосрочных и краткосрочных планов при организации процесса развития основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости)
3.3.2	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3.3.3	Владеть: индивидуально подобранными комплексами оздоровительной или адаптивной физической культуры с учетом профессиональных особенностей для достижения максимальной работоспособности, хорошего самочувствия, ощущения комфорта и благополучия, хорошего внешнего вида, долгой профессиональной жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)								
Код занятия	Вид занятия	Наименование разделов и тем	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.</b>						
1.1	Лек	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1	1	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.2	Лек	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	1	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.3	Ср		1	66			0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.4	Зачёт		1	4			0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии с использованием активных методов обучения (лекция – беседа, лекция – дискуссия, проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция – пресс-конференция, лекция с разбором конкретных ситуаций, лекция-консультация, занятия с применением затрудняющих условий, методы группового решения творческих задач, метод развивающейся кооперации)

Традиционная (репродуктивная) технология (преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся)

Технология дистанционного обучения (получение образовательных услуг без посещения университета, с помощью современных систем телекоммуникации (электронная почта, Интернет и др.))

#### 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 6.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные тесты

1. Женщины:

Тесты

Оценка в очках

5 4 3 2 1

1.1 Бег 100 м (сек)

15. 7 16, 0 17,0 17, 9 18. 7

1.2 Бег 2000 м (мин. сек)

10. 15 10.5 11.15 1

1.4 Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены,

руки за головой

60 50 40 30 20

1.5 Прыжок с места (см)

190 180 168 160 150

2. Мужчины:

Тесты

Оценка в очках

5 4 3 2 1

2.1 Бег 100 м (сек)

13. 2 13, 8 14,0 14, 3 14. 6

2.2 Бег 3000 м (мин. сек)

12.0 12. 35 13.1 13.

2.4 Подтягивание на перекладине	15 12 9 7 5
2.5 Прыжок с места (см)	250 240 230 223 215
<b>6.2. Темы письменных работ</b>	
не предусмотрено учебным планом	
<b>6.3. Фонд оценочных средств</b>	
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся;	
1. Сформулировать цели и задачи физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	
2. Назовите даты первых древних и современных Олимпийских игр. История комплексов ГТО и БГТО. Задачи нового Всероссийского физкультурного спортивного комплекса.	
3. Режим дня, рациональное питание, сон, анатомия человека, зарядка-тренировка.	
4. Здоровый образ жизни. Как помогает физическая культура в обеспечении здоровья обучающихся?	
5. Роль ЛФК в профилактике и реабилитации при различных заболеваниях.	
6. Описать личность в структуре физической культуры. Принципы формирования и проблемы мотивации в сфере физической культуры.	
7. Виды спорта способствующие самоорганизации обучающихся.	
8. Виды спорта способствующие самообразованию обучающихся.	
9. В чем различие и что общего в спортивных и подвижных играх	
10. Разновидности традиционных и нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений (примеры).	
11. Мотивация и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
12. Охарактеризовать показатели самоконтроля. Как оценить физическое состояние обучающегося?	
13. Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Объяснить понятие «рациональное питание».	
Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности	
14. Определить социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействия на психофизиологического состояния человека. Дать понятие гиподинамии.	
15. Перечислить психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Перечислить средства физической культуры в регулировании работоспособности.	
16. Объяснить задачи общефизической и специальной подготовки в системе физического воспитания.	
17. Раскрыть понятие «туризм». Какие виды туристических походов существуют. Специфические особенности при подготовке к туристическим походам.	
18. Цель проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков	
19. Прикладные виды спорта по направлениям подготовки бакалавров.	
20. Цель ППФП.	
21. Перечислить основные факторы, определяющие задачи ППФП.	
22. Основные психические качества свойств личности, развивающиеся при использовании ППФП.	
<b>6.4. Перечень видов оценочных средств</b>	
Вопросы к зачету	

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 1	Железняк Ю.Д., Петров П.К.	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	15	
ЛП. 2	Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	10	
ЛП. 3	Жуков М.Н.	Подвижные игры: Учебник для вузов	Москва: Академия, 2002	9	
ЛП. 4	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2007	15	
ЛП. 5	Журавин М. Л.	Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2009	10	
ЛП. 6	Жилкин А.И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Академия, 2008	10	

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л1. 7	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a>
Л1. 8	Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо- Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233</a>
Л1. 9	Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Прометей, 2012	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437339">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437339</a>

### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2. 1	Сальников А.Н.	Физическая культура: Конспект лекций	Москва: Приор- издат, 2005	15	
Л2. 2	Колесникова О.А., Жерносек В.В.	Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое пособие	Братск: БрГУ, 2014	1	<a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf</a>
Л2. 3	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л2. 4	Чеботарев В. В., Чеботарев А. В.	Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно- методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян- Шанского, 2017	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576643">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576643</a>

### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л3. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания	Братск: БрГУ, 2009	25	
Л3. 2	Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л., Малых Н.Н.	Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 3	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 4	Алехин К.С., Алексонис В.Б.	Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами вуза: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
ЛЗ. 5	Алехин К.С., Алексонис В.Б., Галин Д.А., Астапенко А.Н.	Совершенствование методики самоконтроля в процессе физического воспитания у обучающихся: методические указания	Братск: БрГУ, 2021	1	<a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Алехин%20К.С.Совершенствование%20методики%20самоконтроля%20в%20процессе%20физического%20воспитания%20у%20обучающихся.МУ.2021.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Алехин%20К.С.Совершенствование%20методики%20самоконтроля%20в%20процессе%20физического%20воспитания%20у%20обучающихся.МУ.2021.pdf</a>
ЛЗ. 6	Колесникова О.А., Малых Н.Н., Перельгина Л.И.	Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические указания	Братск: БрГУ, 2021	1	<a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Совершенствование%20технических%20приемов%20баскетбола%20средствами%20игровых%20упражнений.МУ.2021.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Совершенствование%20технических%20приемов%20баскетбола%20средствами%20игровых%20упражнений.МУ.2021.pdf</a>

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронный каталог библиотеки БрГУ <a href="http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&amp;C21COM=F&amp;I21DBN=BOOK&amp;P21DBN=BOOK&amp;S21CNR=&amp;Z21ID">http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&amp;C21COM=F&amp;I21DBN=BOOK&amp;P21DBN=BOOK&amp;S21CNR=&amp;Z21ID</a>	
Э2	Электронная библиотека БрГУ <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog">http://ecat.brstu.ru/catalog</a>	
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	
Э4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	
Э5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	
Э6	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>	
Э7	Национальная электронная библиотека НЭБ <a href="http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/">http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/</a>	

### 7.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level
7.3.1.2	Adobe Acrobat Reader DC
7.3.1.3	LibreOffice
7.3.1.4	Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level
7.3.1.5	7-Zip
7.3.1.6	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 1 year Educational Renewal License

### 7.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7.3.2.2	Электронная библиотека БрГУ
7.3.2.3	Электронный каталог библиотеки БрГУ
7.3.2.4	«Университетская библиотека online»
7.3.2.5	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2406	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа ауд. 2406	Комплект мебели (посадочных мест) Комплект мебели для преподавателя Меловая доска
------	---	---

спортивный комплекс БрГУ	Спортивные сооружения открытого типа для проведения занятий семинарского типа (практических занятий)	Площадки для игровых видов спорта: мини-футбол, баскетбол, волейбол, необходимые принадлежности для игровых видов спорта. Беговая дорожка длиной 500 м. Полоса препятствий: параллельные брусья, кроссфит (рукоход) двойной, лабиринт, гимнастические перекладины.
спортивный комплекс БрГУ	Спортзал института для проведения занятий семинарского типа (практических занятий)	Спортзал института (1 этаж): гимнастические скамейки; гимнастические маты; гимнастические палки; электронное табло; шведские стенки; волейбольные стойки; щиты баскетбольные; судейская вышка; волейбольные мячи; баскетбольные мячи; футбольные мячи; обручи Спортзал института (2 этаж): теннисные столы; универсальные комплексные тренажеры; беговые дорожки; степ-платформы; фитболы; скакалки; обручи; малые тренажеры; дартс Спортзал института (тренажерный зал): штанги; силовые тренажеры; гантели; лыжи, лыжероллеры; лыжные палки; лыжные ботинки; станок для подготовки лыж Спортивный комплекс БрГУ (лыжная база «Снежинка») лыжи пластиковые; ботинки лыжные; палки лыжные; стойка для хранения лыж
2201	Читальный зал № 1	Комплект мебели (посадочных мест) Стеллажи Комплект мебели (посадочных мест) для библиотекаря Выставочные шкафы ПК i5-2500/H67/4Gb (монитор TFT19 Samsung) – 10шт.; принтер HP Laser Jet P2055D – 1шт.,

#### **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» требует посещения лекций, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. На лекционном занятии, согласно учебному плану, обучающемуся предлагается рассмотреть основные темы курса. Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам. Практические занятия составляют важную роль в профессиональной подготовке обучающегося. Основная цель проведения практических занятий – формирование у обучающегося здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются – упражнения. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений и навыков обучающегося. До практических занятий обучающиеся допускаются только при наличии спортивной формы, соответствующей месту проведения и погоднo-климатическим условиям. При изучении дисциплины физическая культура и спорт обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.