

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**К.М.04.02 Физическая культура и спорт**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**40.03.01 Юриспруденция**

(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профиль) Правоохранительная и правоприменительная  
деятельность**

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы)

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**заочная**

форма обучения

**2022**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
учено звание, степень, должность)  
Чернова О.А., старший преподаватель  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ Ерохова Н.В.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> - нормы здорового образа жизни; - систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.
		<b>Уметь:</b> - правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека.
		<b>Владеть:</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

**3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы или 72 часа (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество	из них – на курсовую		
1	1	1	36	6	-	-	6	-	30	-	-	-
1	2	1	36	2	-	-	2	-	30	-	4	Зачет
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>												
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>72</b>	<b>8</b>		<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Зачет</b>

Интерактивная форма реализуется в виде эстафет, соревнований по виду спорта, «веселых стартов», командных игр, «круговой тренировки», спортивных игр, подвижных игры и т.д. по тематикам дисциплины.

#### **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	-	-	1	-	6	-
2	Основы здорового образа жизни студента	1	-	-	1	-	6	-
3	Средства и методы физической культуры	1	-	-	1	-	6	-
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	-	-	1	-	6	-
5	Легкая атлетика	-	-	-	-	-	-	-
6	Подвижные игры	-	-	-	-	-	6	-
7	Волейбол	-	-	-	-	-	-	-
8	Атлетическая гимнастика	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	-	1	-	6	-
10	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	-	-	1	-	6	-
11	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1	-	-	1	-	-	-
12	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	-	-	1	-	6	-

13	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-	-	-	-	6	-
14	Лыжный спорт	-	-	-	-	-	-	-
15	Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-
16	Баскетбол	-	-	-	-	-	-	-
17	Гимнастика	-	-	-	-	-	6	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	<b>4</b>
	<b>Итого за 2 семестр:</b>	<b>4</b>	-	-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	-	-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>4</b>

## Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### Тема 2. Основы здорового образа жизни студента

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### Тема 3. Средства и методы физической культуры

Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

### Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### Тема 5. Легкая атлетика

Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике - бег 100 м, (сек); бег 1000 м, (сек); прыжок в длину с места, (см).

### Тема 6. Подвижные игры

Подвижные игры с предметом и без предмета. Подвижные игры в зале и на улице (осенний, весенний и зимние периоды).

Составление учебной карточки подвижной игры по образцу.

### Тема 7. Волейбол

Сдача контрольных нормативов по волейболу - передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз); передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз); нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки).

### **Тема 8. Атлетическая гимнастика**

Сдача контрольных нормативов - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во раз, 30 секунд, девушки); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд); подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд); подтягивание на перекладине (кол-во раз, юноши).

### **Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

### **Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования и организации. Нетрадиционные системы физических упражнений. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

### **Тема 11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижений физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий. Календарь студенческих внутривузовских и невузовских соревнований.

### **Тема 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

### **Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

### **Тема 14. Лыжный спорт**

Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции на лыжах.

### **Тема 15. Общая физическая подготовка**

Сдача контрольных нормативов - приседание (кол-во раз, 30 секунд); «Челночный бег» 3 x 10 м. (с учетом времени); прыжки на скакалке (кол-во раз, 60 секунд).

## Тема 16. Баскетбол

Сдача контрольных нормативов по баскетболу - передача мяча в стену (кол-во раз, 30 секунд, расстояние от стены - 3 м); челночный бег с ведением мяча (оценка техники, кол-во ошибок).

## Тема 17. Гимнастика

Сдача контрольного норматива по гимнастике - проведение комплекса ОРУ (б/п), соблюдение последовательности упражнений при составлении и проведении комплексов ОРУ.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

### Основная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>
2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Ермакмайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>
3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Ермакмайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/208>

### Дополнительная литература:

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>
5. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2DEE966F-542A-4D62-ABCF-06783EBD3643/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>
6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [ Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah>

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

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite\_Codec\_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

#### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

#### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

#### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

#### **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

#### **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.