

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ашмарина Светлана Игоревна

Должность: Ректор ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 01.02.2021 09:40:12

Уникальный программный ключ:

59650034d6e3a6baac49b7bd0f8e79fed1453ff5e62f11c7e9279a0b1161baba

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный экономический университет»

Институт менеджмента

Кафедра Физического воспитания

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета

(протокол № 10 от 29 апреля 2020 г.)

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Наименование дисциплины** Б1.Б.28 Физическая культура и спорт

**Основная профессиональная образовательная программа** Направление 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ программа "Борьба с правонарушениями в сфере экономики"

Методический отдел УМУ  
«17» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Научная библиотека СГЭУ  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Рассмотрено к утверждению  
на заседании кафедры Физического воспитания  
(протокол №5 от 29.02.2020г.)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / Л.А. Иванова /

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Самара 2020

## Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

### 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в базовую часть блока Б1. Дисциплины (модули)

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка, Адаптивная физическая культура и спорт

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Физическая культура и спорт в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

#### Общекультурные компетенции (ОК):

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
ОК-8	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
	ОК8з1: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	ОК8у1: применять средства и методы физической культуры	ОК8в1: навыками и средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности
	ОК8з2: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры	ОК8у2: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	ОК8в2: технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

**Очная форма обучения**

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.	
	Сем 2	Сем 3
Контактная работа, в том числе:	19.15/0.53	19.15/0.53
Занятия семинарского типа	18/0.5	18/0.5
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0
Групповая контактная работа (ГКР)	1/0.03	1/0.03
Самостоятельная работа, в том числе:	16.85/0.47	15.85/0.44
Промежуточная аттестация	/0	1/0.03
Вид промежуточной аттестации: Зачет	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы	36	36
Зачетные единицы	1	1

#### очно-заочная, заочная форма

Виды учебной работы	Всего час/ з.е.	
	Сем 2	Сем 3
Контактная работа, в том числе:	5.15/0.14	5.15/0.14
Занятия лекционного типа	4/0.11	4/0.11
Индивидуальная контактная работа (ИКР)	0.15/0	0.15/0
Групповая контактная работа (ГКР)	1/0.03	1/0.03
Самостоятельная работа, в том числе:	21.85/0.61	21.85/0.61
Промежуточная аттестация	9/0.25	9/0.25
Вид промежуточной аттестации: Зачет	Зач	Зач
Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы Зачетные единицы	36 1	36 1

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Физическая культура и спорт представлен в таблице.

##### Разделы, темы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Занятия семинарского типа	ИКР	ГКР		
		Практич. занятия				
1.	Основы физической культуры и спорта	36			32.7	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2

	Контроль	1				
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>0.3</b>	<b>2</b>	<b>32.7</b>	

**Очная форма обучения**

**очно-заочная, заочная форма**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Лекции	ИКР	ГКР		
1.	Основы физической культуры и спорта	8			43.7	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2
	Контроль	18				
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>0.3</b>	<b>2</b>	<b>43.7</b>	

**4.2 Содержание разделов и тем**

**4.2.1 Контактная работа**

**Тематика занятий семинарского типа**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Основы физической культуры и спорта	практическое занятие	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
		практическое занятие	Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье
		практическое занятие	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью

	практическое занятие	Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа
	практическое занятие	Обучение технике прыжка в длину с места
	практическое занятие	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности
	практическое занятие	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности
	практическое занятие	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью
	практическое занятие	Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой
	практическое занятие	Обучение технике подтягивания в висе лежа
	практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития гибкости
	практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития быстроты
	практическое занятие	Обучение технике поднимания ног из виса до касания перекладины
	практическое занятие	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры
	практическое занятие	Методика физической культуры в режиме трудового дня
	практическое занятие	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
	практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития силовых способностей
	практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития выносливости

\*\* семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

#### Тематика занятий лекционного типа (для очно-заочной формы)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия лекционного типа*	Тематика занятия лекционного типа
1.	Основы физической	лекция	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
		лекция	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

	культуры и спорта	лекция	Социально-биологические основы физической культуры
		лекция	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

\*лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся

### Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

#### 4.2.2 Самостоятельная работа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Основы физической культуры и спорта	- подготовка доклада - тестирование - подготовка к сдаче нормативов по ОФП ***

самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

## 5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Литература:

#### 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. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

2. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985>

#### Дополнительная литература

1. Савченко О. Г. Основы физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Самара : СГЭУ, 2017. - 156 с. - ISBN 978-5-94622-696-7. <http://lib1.sseu.ru/MegaPro/Web>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>

### **Литература для самостоятельного изучения**

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. – МО. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
3. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. – Самара: СГЭУ, 2009. – 220 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. – МО. – М.: ЮНИТИ, 2009. – 431 с. 5. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. – МО. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. – М.: Academia, 2010. – 480 с.

### **5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

### **5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся**

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)
2. Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации» (<http://pravo.gov.ru/>)

### **5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся**

1. справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

### **5.5. Специальные помещения**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
---	---

Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь

Для проведения занятий лекционного типа используются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия в виде презентационных материалов, обеспечивающих тематические иллюстрации.

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине Физическая культура и спорт:

### 6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком «+»
Текущий контроль	Оценка докладов	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
	Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения)	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, утвержденными Ученым советом ФГБОУ ВО СГЭУ №10 от 29.04.2020г.

**6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе Общекультурные компетенции (ОК):**

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

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
Пороговый	ОК8з1: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	ОК8у1: применять средства и методы физической культуры	ОК8в1: навыками и средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности
Повышенный	ОК8з2: способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры	ОК8у2: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	ОК8в2: технологией планирования и контроля физкультурно- спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**6.3. Паспорт оценочных материалов**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Основы физической культуры и спорта	ОК8з1, ОК8з2, ОК8у1, ОК8у2, ОК8в1, ОК8в2	Оценка докладов Тестирование	Зачет

## 6.4.Оценочные материалы для текущего контроля

### Примерная тематика докладов

Раздел дисциплины	Темы
Основы физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов.</li><li>2. Гигиенические основы физической культуры.</li><li>3. Естественнонаучные основы физической культуры.</li><li>4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.</li><li>5. Социальное значение физической культуры и спорта. Международное спортивное движение.</li><li>6. Современный понятийный аппарат теории физической культуры.</li><li>7. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе.</li><li>8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</li><li>9. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной игры – по выбору).</li><li>10. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.</li><li>11. Физическая культура в режиме трудового (учебного) дня.</li><li>12. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.</li><li>13. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</li></ol>

**Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций размещены в ЭИОС СГЭУ, <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=514>**

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура? – спорт;

- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенциалов человека; – формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека; – укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;
- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка; – физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация; – базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?

- генетика, биология человека;
- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма? –

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет; – 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы; – социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч; –
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;
- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности? –

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис; – плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении; – физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;
- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции; – динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

## 6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

### Нормативы по ОФП для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Основы физической культуры и спорта	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Прыжок в длину с места	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150
	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж.	50	40	30	20	10
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж.	10	7	5	3	2
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.	60	50	40	30	20
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
	Гибкость:						
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	муж.	+13	+8	+6	+4	+2
жен.		+16	+11	+8	+5	+3	

\*Нормативы, выполненные на оценку 5, 4, 3 – «зачтено», 2,1 – «не зачтено»

## 6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

### Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	ОК8з1, ОК8у1, ОК8в1
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне