

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»

Юридический факультет

Утверждено Ученым Советом ННГУ
Протокол № 13 от «30» ноября 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Международно-правовая специализация

Юрист
Квалификация (степень) выпускника

Форма обучения
очная

Нижний Новгород

2020г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначена для студентов I курса всех специальностей/направлений подготовки, реализуемых в ННГУ. Она составлена с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре.

Приоритетными положениями данной программы являются:

- повышение уровня знаний студентов в области теоретических основ физической культуры;
- формирование понимания основ здорового образа жизни, влияния физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- ориентация теоретического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры.

Результатом обучения должно быть создание мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, приобретении личного опыта использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом учебном курсе с учетом пола, физической и спортивной подготовленности и уровня здоровья студентов.

По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) студенты по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы: основную и специальную медицинскую (СМГ).

В основную группу входят обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья и имеющим высокий, средний уровень физического и функционального состояния организма.

Обучающиеся, включенные в основную группу и имеющие высокую спортивную квалификацию, имеют возможность занятий в университетских секциях по избранному виду спорта с освобождением от практических занятий в основной группе, при этом обязательным является выполнение программных и зачетных требований в установленные сроки.

В специальную медицинскую группу входят обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, и освобождённые от практических занятий на длительный срок.

Комплектование СМГ осуществляется с учетом пола, уровня физического и функционального состояния студентов.

Учебный процесс в СМГ направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся интереса, активности и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца) проходят аттестацию на факультете физической культуры и спорта на основании требований по теоретическому и практическому разделу дисциплины «Физическая культура и спорт» и элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту:

- освоение лекционного материала теоретического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт»;

- самостоятельное освоение дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- написание рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физической культуры.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами-инвалидами и лицами с ОВЗ устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности обязательна для освоения в 1-м семестре первого года обучения.

Целями освоения дисциплины являются:

– формирование и развитие компетенции применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе системы ценностных ориентаций в сфере физической культуры, знаний и понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<i>Знать</i> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы релаксации; <i>Уметь</i> применять методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности; <i>Владеть</i> опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки; <i>Мотивация</i> : готовность к формированию основ физической культуры личности.

3. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, всего 72 часа, из которых - для очной формы обучения: 61 час составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов занятия лекционного типа, 52 практические занятия), 1 час текущий контроль, 11 часов самостоятельная работа студента;

Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе					
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них					Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционн ого типа	Занятия семинарс кого типа	Занятия практиче ские	Консульт ации	Всего	
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2				2	

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	2				2	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	9	2		6		9	1
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	10	2		6		10	1
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	14			12		14	2
Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО.	10			8		10	2
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8			6		8	2
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8			6		8	2
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	7			6		7	1
Текущий контроль	2			2		2	
Промежуточная аттестация – 1 семестр - зачет							
Итого	72	8		52		72	11

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа. Промежуточный контроль осуществляется на зачете.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА

(студенты данной группы после освоения тем 1-4 выполняют практические занятия в соответствии с указанными ниже требованиями)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		В том числе								
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
	Занятия лекционного типа		Занятия практического типа		Консультации						
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная			Очная
		Оч-заоч				Оч-заоч		Оч-заоч	Оч-заоч		
Основы методики самостоятельных занятий физическими					4					3	12

упражнениями. Самоконтроль во время занятий физической культурой										
Обучение технике ходьбы и оздоровительного бега. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, 1500-2000м, специальные беговые упражнения по 15-20 м, по 20-30 м. Ходьба с переходом в бег на отрезках до 40-50 м (скорость до 70% от максимальной). Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление.					18				3	14
Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Комплекс упражнений с					16				3	14

использованием нетрадиционных видов спорта. Использование упражнений из игровых видов спорта.										
Текущий контроль					2					
итого					52					40
зачет										

4. Образовательные технологии

Образовательные технологии в учебном процессе используются с целью:

- обеспечения здоровья занимающихся;
- обучения двигательному действию;
- обучения планированию и контролю при занятиях физическими упражнениями.

Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций, используемые на занятиях лекционного типа:

- лекции с проблемным изложением учебного материала,
- решение проблемных ситуаций для реализации технологии физкультурно-спортивной деятельности.

На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и усвоения следующих тем:

- постановка задач, подбор средств, использование методов, методических приемов обучения двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей занимающихся с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Другое, используемое на занятиях практического типа:

- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия.

Теоретический раздел формирует систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практический раздел формирует организационно-методические основы физического воспитания.

Контрольный раздел формирует способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

Профессионально-прикладной раздел формирует способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

5.1. Методические указания для обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности,

воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

Изучение понятийного аппарата дисциплины

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные учебные материалы, указанные в списке литературы.

Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Самоподготовка к практическим занятиям

На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебной программой литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия.

РЕФЕРАТ

Реферат является одной из важных составляющих учебного процесса и выполняется студентом самостоятельно в соответствии с учебным планом.

Выполнение реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено для обучающихся, входящих в специальную медицинскую группу. Студенту предоставляется право выбора темы реферата из числа указанных в списке.

Все части реферата должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

Содержание работы можно иллюстрировать схемами, таблицами, диаграммами, графиками, рисунками и т.п. Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснение.

Объем работы составляет – 12 страниц.

При оценке работы учитывается содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, правильность выводов и предложений, качество используемого практического материала, а также уровень грамотности и владение терминологией. Одновременно отмечаются ее положительные стороны и недостатки, а в случае необходимости указываются вопросы, подлежащие доработке.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Здоровый образ жизни студента.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Содержание уроков физического воспитания в специальной медицинской группе.
6. Построение занятия физического воспитания в СМГ в ВУЗе.
7. Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии.
8. Особенности проведения занятий при гипотонической болезни.
9. Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии.
10. Особенности проведения занятий при бронхитах и бронхоэктатической болезни.
11. Особенности проведения занятий при бронхиальной астме.
12. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.
13. Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете.
14. Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении.
15. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ.
16. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.
17. Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки.

Процедура защиты реферата происходит на практических занятиях
Реферат оценивается оценкой «зачтено», «не зачтено».

Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

Фактором успешного завершения освоения дисциплины является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины. В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Задачи программы ГТО.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Основы здорового образа жизни студента
12. Социально-биологические основы физической культуры.

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы

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

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	Не зачтено	зачтено
<u>Знания</u> Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Полное отсутствие знаний материала	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок
<u>Умения</u> Уметь применять средства физической культуры в регулировании работоспособности	Полное отсутствие умения применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Умение применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок
<u>Навыки</u> Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки.	Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки
<u>Мотивация</u>	Полное отсутствие	Наличие мотивации к

готовность к формированию основ физической культуры личности	мотивации к формированию основ физической культуры личности	формированию основ физической культуры личности
--	---	---

6.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала;
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценки результатов обучения в виде знаний применяются процедуры и технологии: индивидуальное собеседование;

Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии: практическое выполнение нормативов.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих сформированность компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции

Для оценки сформированности знаниевой компоненты ОК-9 применяется подготовка рефератов (для СМГ)

1. Здоровый образ жизни студента.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Содержание уроков физического воспитания в специальной медицинской группе.
6. Построение занятия физического воспитания в СМГ в ВУЗе.
7. Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии.
8. Особенности проведения занятий при гипотонической болезни.
9. Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии.
10. Особенности проведения занятий при бронхитах и бронхоэктатической болезни.
11. Особенности проведения занятий при бронхиальной астме.
12. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.
13. Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете.
14. Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении.
15. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ.
16. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.
17. Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки.

Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции ОК-9

1. Техника выполнения упражнения
- Задание 1. Техники бега на короткие дистанции
- Задание 2. Техники бега на средние дистанции
- Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

2. Выполнение контрольных нормативов

Юноши

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Уд	хор	отл
Упражнение на брюшной пресс (кол-во/мин)	25	35	45
Подтягивание (кол-во)	7	8	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	30	40	50
Прыжки в длину с места (см)	170	190	210

Девушки

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Уд	хор	отл
Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин)	20	30	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во)	15	20	25
Приседание (кол-во)	35	45	55
Прыжки в длину с места (см)	130	150	170

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД,

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

- 1.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2003. - 480 с. – 30 экз.
- 2.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2001. - 144 с. – 35 экз.
- 3.Матвеев Л. П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня физкультур. образования. - СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2005. - 384 с. - 31 экз.
- 4.Петров В. К. - Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004. - 40 с. - 39 экз.
- 5.Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
- 6.Самыличев А.С., Малышева Т.А., Уланова Е.А., Полебенцев С.Н., Рябова Н.Г. КУРС УЧЕБНЫХ И ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФКС НА ПРИМЕРЕ

БИОСТАНЦИИ СТАРАЯ ПУСТЫНЬ. Учебно-методическое пособие
http://www.unn.ru/books/met_files/kurs%202016.doc

б) дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
2. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория;

Спортивный зал;

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; эстафетные палочки; тренажеры.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Составитель - Кутасин А.Н. _____

Рецензент _____

Заведующий кафедрой -Кутасин А.Н. _____

Программа одобрена на заседании методической комиссии юридического факультета

от 28.11. 2022 года, протокол № 3 .