

«Оренбургский государственный университет»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Б1.Д.Б.4 Физическая культура и спорт»

( 40.03.01 Юриспруденция )

( Гражданско-правовой )

Бакалавр

Очная

2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.4 Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

протокол № 3 от "5" февраля 2021г.

И.О. Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

*подпись*

С.Ю. Соловых

*расшифровка подписи*

Исполнители:

Доцент

*должность*

*подпись*

М.В. Малютина

*расшифровка подписи*

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

*код наименование*

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Е.В. Мищенко

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

*личная подпись*

Н.Н. Бигалиева

*расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета

*личная подпись*

Т.М. Крахмалева

*расшифровка подписи*

№ регистрации \_\_\_\_\_

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель

:

**Задачи:**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

« ( ) »

: *Отсутствуют*

: *Б1.Д.Б.3 Безопасность жизнедеятельности*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

-7	-7- -1	<u>Знать</u> -7- -1: - ; - ; -7- -2 -

	-7- -2	<p><b>Уметь:</b> -7- -1</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-7- -2</p> <p>-</p> <p>-</p> <p><b>Владеть:</b> -7- -1</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-7- -2.</p> <p>-</p>

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

2 (72 )

	6	
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>40,25</b>	<b>40,25</b>
( )	16	16
( )	24	24
( )	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>31,75</b>	<b>31,75</b>
- составление комплексов физических упражнений		
- написание рефератов		

	6	
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	

6

-						.
1	-	4	2	-	-	2
2	- - -	4	2	-	-	2
3	- -	4	2	-	-	2
4		4	2	-	-	2
5		4	2	-	-	2
6		4	2	-	-	2
7	- ( )	4	2	-	-	2
8		4	2	-	-	2
9		40	-	24	-	16
	:	72	16	24	-	32

#### 4.2 Содержание разделов дисциплины

##### Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры

*Определение понятия «Социально-биологические основы физической культуры».*

*Взаимосвязь физической и умственной работоспособности. Виды утомления: компенсированное; некомпенсированное; острое; хроническое. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.*

*Физическая культура в обеспечении устойчивости к физической и умственной деятельности. Краткая характеристика систем организма. Физиологические механизмы и закономерности влияния направленной тренировки на системы организма. Обмен веществ и энергии в организме.*

## **Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании работоспособности**

*Влияние объективных и субъективных факторы обучения на организм студента. Изменение состояния самочувствия студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в период обучения и экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.*

## **Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

*Методические принципы физического воспитания. Принципы сознательности, доступности, наглядности, систематичности, активности, динамичности. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).*

## **Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

*Оптимальный двигательный режим в учебной деятельности студента, влияние физических упражнений на здоровье и работоспособность. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Формы, методы и содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок с учетом особенностей учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Техника безопасности, профилактика травматизма.*

## **Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

*Определение понятия «Спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт во внеурочное время.*

*Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:*

- укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- повышения функциональных возможностей организма;
- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- достижение наивысших спортивных результатов.

## **Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

*Диагностика состояния здоровья у студентов при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, виды педагогического контроля. Самоконтроль: цель, задачи, основные методы. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Антропометрические индексы, функциональные пробы. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.*

## **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

## ВУЗов

*Краткая историческая справка. Определение понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Место цель, задачи ППФП в системе физического воспитания студентов в вузе. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Методика подбора средств и методов ППФП. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.*

### Раздел 8. Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта

*Олимпийские игры - история и современность. Краткая характеристика некоторых видов спорта: баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание. Правила соревнований и судейства. Разновидность баскетбола (стритбол), волейбола (пляжный), плавание (синхронное). Этапы развития некоторых видов спорта (историческая справка).*

### Раздел 9. Практический раздел

*Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Тактика защиты и тактика нападения. Игровая и судейская практика. Тяжёлая атлетика. Совершенствование технических приемов тяжелой атлетики направленных на воспитание силовой выносливости. Воспитание силовой выносливости посредством упражнений с гирями. Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, воспитание скоростной и специальной выносливости.*

#### 4.3 Практические занятия

			-
1	9	,	2
2	9	.	2
3	9	,	2
4	9	.	2
5	9	.	2
6	9	.	2
7	9	.	2
8	9	: , , « » ,	2
9	9	: , , ,	2
10-11	9	.	4
12	9	;	2





- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

( ).

**Примерные темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий (с медицинской справкой)**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**5.1 Основная литература**

1. [ ]: / . . . , . . . ; - " . . . - " . . . : . . . - 2020. - 116 . . . - ISBN 978-5-7410-2446-1.

2. [ ]: / . . . , . . . ; - " . . . - " . . . . (1 : 0.91

). - : , 2015. - 103 . - . -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - 0321601036.

3. , . . [ ]: - , / . . , . . ; - " . . - ". - . (1 : 1.32 ). - : [ . .], 2016. - 127 . - . -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-91283-663-3.

## 5.2 Дополнительная литература

1. , . . [ ]: - , - / . . , . . ; - " . . - ". - . (1 : 1.75 M ). - : , 2012. - 214 . - . -Adobe Acrobat Reader 5.0

2. , . . [ ] : - / . . , . . ; - " . . - ". - . (1 : 11.07 ). - : , 2015. - 119 . - . -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

3. . . [ ]: - - / . . [ . .]; - . - " . . - ". - : , 2016. - 84 . ; 4,88 . . - . : . 81-82. - ISBN 978-5-88838-951-5. [ ]

## 5.3 Периодические издания

1. : . : « » 2016 .

## 5.4 Интернет-ресурсы

- 1 . [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) ( ). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) ( « »)
3. <http://znanium.com> / - Znanium.com -

4. <http://www.youtube.com/> -

## **5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Microsoft Windows;
2. Microsoft Office Professional Plus (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Zoom -
4. Microsoft Teams -
5. LMS MOODLE – ( ),
6. : [ ] - /  
\\fileseryer1\CONSULT\cons\exe; , [1992-2019]. -
7. PDF Adobe Reader.

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **Спортивная база вуза**

#### **Стадион «Прогресс»:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

#### **Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

#### **Физкультурно-оздоровительный зал:**

- 1.

2.

**Спортивный зал учебного корпуса № 3**

**Спортивный зал учебного корпуса № 2**

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием ( 3)**

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием ( 7)**

« »,

-