

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**
(Финансовый университет)

Уральский филиал Финуниверситета

Кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные
дисциплины»

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
Уральского филиала
Финуниверситета

 И.А. Кетова
«01» сентября 2023 г.

С.В. Михайлова

Физическая культура и спорт

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
40.03.01 Юриспруденция,
профиль «Гражданско-правовой»

очно-заочная форма обучения

*Рекомендовано Ученым советом Уральского филиала Финуниверситета
(Протокол № 05 от «26» сентября 2023 г.)*

*Одобрено кафедрой «Социально-гуманитарные и естественно-научные
дисциплины»
(Протокол № 01 от «01» сентября 2023 г.)*

Челябинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Наименование дисциплины.	3
2.	Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения.	3
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.	3
4.	Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.	4
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.	5
6.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.	12
7.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	12
8.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.	13
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.	13
10.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	13
11.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.	14

1. Наименование дисциплины

Физическая культура и спорт

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой; Уметь: -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; -определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям;
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - технику безопасности при занятиях физической культурой. Уметь: -составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части общегуманитарного цикла, направление подготовки «Юриспруденция», образовательная программа Юриспруденция, профиль «Гражданско-правовой».

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа - Аудиторные занятия	72	72
Лекции	2	2
Семинары, практические занятия	-	-
Самостоятельная работа	70	70
Вид текущего контроля	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

5. 1. Содержание дисциплины

Теоретические занятия (1 лекция). Ознакомление студентов с особенностями организации учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт». Контроль успеваемости. Спортивные сооружения филиала. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Формы занятий и др.

Практические занятия (собственно учебно-тренировочные и методико-практические) направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Лекция

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений (1час)

Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. Ознакомление студентов с особенностями организации учебной деятельности по дисциплине.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (1 час)

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Формы занятий и др. Контроль успеваемости.

Практический раздел

Тематика практических занятий разрабатывается в соответствии со спецификой видов спорта, культивирующихся в филиале.

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема 3. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).

Тема 4. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.

Тема 5. Методика оценки физической подготовленности.

Тема 6. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.

Тема 7. Методики реабилитации дыхательной системы.

Тема 8. Методики реабилитации сердечно-сосудистой системы.

Тема 9. Методики реабилитации опорно-связочного аппарата.

Тема 10. Методики реабилитации органов зрения.

Тема 11. Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.

Тема 12. Методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Тема 13. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 14. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации.

Тема 16. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.

5.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Контактная работа – аудиторная работа				Самостоя тельная работа	
		Всего	Общая, в т.ч.	Лек ции	Практ. занятия		
1	Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений	5	5	1	4	-	Устный опрос
2	Тема 2. Техника безопасно сти на занятиях по	5	5	1	4	-	Устный опрос

	физической культуре.						
3	Тема 3. Методика эффективных и экономических способов освоения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	4	4	-	4		Устный опрос
4	Тема4. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.	4	4	-	4		Оценка техники выполнения упражнений
5	Тема5. Методика оценки физической подготовленности.	4	4	-	4		Оценка техники выполнения упражнений
6	Тема 6. Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья.	4	4	-	4		Оценка техники выполнения упражнений
7	Тема 7. Методики реабилитации и дыхательной системы.	4	4	-	4		Оценка техники выполнения упражнений
8	Тема 8. Методики	4	4	-	4		Устный опрос. Оценка

	реабилитаци и сердечно- сосудистой системы.						выполнения индивидуальных комплексов упражнений
9	Тема 9. Методики реабилитаци и опорно- связочного аппарата.	4	4	-	4		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
10	Тема 10. Методики реабилитаци и органов зрения.	4	4	-	4		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
11	Тема 11. Средства и методики коррекции психоэмоци онального состояния.	4	4	-	4		Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
12	Тема 12. Методы проведения учебно- тренировочн ых занятий.	4	4	-	4		Качественная оценка выполнения функциональны х проб и тестов
13	Тема 13. Методика самостоятел ьного освоения отдельных средств и элементов профессиона льно- прикладной физической подготовки.	6	6	-	6		Опрос
14	Тема 14. Методика индивидуаль ного подхода и применение средств для	6	6	-	6		Оценка техники выполнения упражнений

	направленно го развития отдельных физических качеств.						
15	Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации.	6	6	-	6		Оценка техники выполнения упражнений
16	Тема 16. Обучение проведению функционал ьных проб и расчета результатов.	4	4	-	4		Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
Итого:		72	72	2	70		

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

Учебно-тренировочные занятия у студентов основной и подготовительной медицинских групп, базируются на использовании разнообразных физических упражнений, которые подбираются в соответствии с поставленными целями и задачами физического воспитания (воспитание физических качеств и способностей, обучение технике упражнений, коррекция телесных форм средствами физического воспитания и т.д.).

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники	Формы проведения занятий
Тема 1.	1. Основные виды физической культуры. 2. Влияние занятий физической культуры на организм человека. 3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 2.	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. 3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. 4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 3.	1. Основные виды выносливости и их проявления. 2. Средства развития выносливости на занятиях.	Практическое занятие

	3. Особенности выполнения технических элементов. Рекомендуемые источники 1 - 8	
Тема 4.	1. Физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов. 2. Развивающая направленность отдельных базовых технических элементов. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 5.	1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений. 2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 6.	1. Особенности женского организма. Особенности средств защиты для женщин на занятиях. Взаимосвязь антропометрических показателей и показателей физического развития у студенток. 2. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм. 3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры. 4. Особенности содержания занятий для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 7.	1. Основные физические упражнения для реабилитации дыхательной системы. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 8.	1. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Методы самооценки с применением специальных опросников САН(самочувствие, активность, настроение). 3. Функциональные нагрузочные пробы. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 9.	1. Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Артриты, артрозы. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. 2. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Использование средств ЛФК. Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия. 3. Суставная гимнастика. Плавание и	Практическое занятие

	гимнастика в воде (Аква-аэробика) как эффективное средство реабилитации. Рекомендуемые источники: 1 - 8	
Тема 10.	1. Определение цели и задач самостоятельных занятий. 2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью. 3 Физические упражнения для мышечной системы глаз. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 11.	1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. 2. Методика аутогенной тренировки. 3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 12.	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов). 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 13.	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 14.	1. Особенности воздействия упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности. 2 Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особенностей. 3. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.	Практическое занятие

	Рекомендуемые источники: 1 - 8	
Тема 15.	1. Понятие усталости, утомления и переутомления. 2. Мышечная напряженность. 3. Средства и методы мышечной релаксации. 4. Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги. 5. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие
Тема 16.	1. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам. 2. Стретчинг. 3. Регулярность занятий. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия. Рекомендуемые источники: 1 - 8	Практическое занятие

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов проводится во внеаудиторное время, с обязательной консультацией преподавателя кафедры.

Целью самостоятельной работы студента, является изучить (еще более полно) закономерности физического воспитания, включающие особенности формирования знаний по теории и практике физического воспитания, обучения техническим приемам (из различных видов спорта), воспитание физических качеств, способностей и др. Овладение студентом знаниями по теории и практике физического воспитания наряду с систематическими занятиями физическими упражнениями, позволит создать ему необходимые предпосылки (хорошая работоспособность, крепкое здоровье, достаточный уровень общей физической подготовки и др.) для успешной реализации своих возможностей, способностей в будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студентов подразделяется на два основных раздела:

1. Внеаудиторная работа по формированию теоретических знаний в области физической культуры личности:

- овладение основами теории и практики физической культуры, современными знаниями теории, методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- изучение теоретического материала на основе конспектов лекций;
- работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;

- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка сообщений, рефератов, презентаций по темам лекционных занятий, методико-практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;

2. Самостоятельные (дополнительные) занятия физическими упражнениями, различными видами спорта или системами физических упражнений.

На кафедре разработаны следующие формы дополнительных и самостоятельных занятий:

- дополнительные занятия по видам спорта;
- межфакультетские, межвузовские и городские соревнования;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля);
- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом).
- подготовка к сдаче контрольных нормативов.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.

2. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Рекомендуемая литература

Основная:

3. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2019. — 297 с. — Бакалавриат. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931924>;

4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2021. - 408 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>;

5. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рышарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2021. - 456 с.: ил. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.

Дополнительная:

6. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442094>.

7. Астахова, М.В. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 132 с.: ил. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>.

8. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444017>.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

Филиал обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1) Операционная система Astra Linux Common Edition 10;
- 2) Офисный пакт LibreOffice;
- 3) Антивирусная защита ESET NOD32.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при подготовке к письменной работе следует использовать методические рекомендации по дисциплине.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

10.1. Комплект лицензионного программного обеспечения

- 1) Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security;
- 2) Astra Linux Common Edition, Windows;
- 3) LibreOffice, Microsoft Office.

10.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) СПС Консультант Плюс (соглашение от 17.01.2003 г. № 24 с последующей пролонгацией);
- 2) Информационно-образовательный портал Финуниверситета и др.

10.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

Не используется.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Филиал обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенными оборудованием и техническими средствами обучения с Подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финуниверситета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно образовательную среду Финансового университета.

Филиал обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- 1) Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security;
- 2) Astra Linux Common Edition, Windows;
- 3) LibreOffice, Microsoft Office.