

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 18.06.2024 08:12:47  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bdfcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_  
Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

# МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Физической культуры</b>		
Учебный план	b400301-ЮрКонс-22-1.plx 40.03.01 Юриспруденция Направленность (профиль): Юридический консалтинг. Юрист цифровой экономики.		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:		зачеты	2
аудиторные занятия	64		
самостоятельная работа	8		

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	17 2/6		17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8	16	16
Практические	24	24	24	24	48	48
Итого ауд.	32	32	32	32	64	64
Контактная работа	32	32	32	32	64	64
Сам. работа	4	4	4	4	8	8
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

*Д.п.н., Зав.кафедры, Пешкова Н.В.; Ст.преподаватель, Ходосова Д.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): Юридический консалтинг. Юрист цифровой экономики.

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физической культуры**

Зав. кафедрой Д.п.н., доцент Пешкова Н.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель дисциплины - формирование компетентности студентов в вопросах направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности как условия обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Базовый уровень знаний в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования по учебным предметам «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности»
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Игровые виды спорта
2.2.2	Индивидуальные виды спорта
2.2.3	Интеллектуальные виды спорта
2.2.4	Общая физическая подготовка

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности</b>	
<b>УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями</b>	
<b>УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями</b>	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	- основы физической культуры и спорта (понятийный аппарат, структурные элементы, выполняемые функции в современном обществе, средства и методы физического воспитания);
3.1.2	- основные компоненты здорового и безопасного образа жизни, значение двигательной активности в сохранении здоровья;
3.1.3	- основы планирования самостоятельной двигательной активности для поддержания должного уровня физической
3.1.4	- основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности;
3.1.5	- методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
3.1.6	- нормативные показатели физического развития и физической подготовленности.
3.2	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- планировать самостоятельную двигательную активность для поддержания должного уровня физической подготовленности;
3.2.2	- применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности;
3.2.3	- использовать показатели самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности.
3.3	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в системе высшего образования. Основы здорового и безопасного образа жизни</b>					
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке, обеспечении здоровья будущих специалистов /Лек/	1	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.2	Основы здорового и безопасного образа жизни. Физкультурно-спортивная и рекреационная деятельность как фактор обеспечения здоровья /Лек/	1	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.3	Эргономические требования к обеспечению рабочего труда студентов. Гигиена учебного труда /Лек/	1	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
	<b>Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом</b>					
2.1	Методы самоконтроля и оценки физического развития /Пр/	1	2	УК-7.2	Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
2.2	Методы самоконтроля и оценки физического развития /Ср/	1	1	УК-7.2	Л1.2Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
2.3	Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Пр/	1	2	УК-7.2	Л1.2Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
2.4	Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Ср/	1	1	УК-7.2	Л1.2Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
2.5	Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Пр/	1	2	УК-7.2	Л1.2Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
2.6	Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Ср/	1	1	УК-7.2	Л1.2Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
	<b>Раздел 3. Двигательная подготовка студента</b>					
3.1	Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности /Пр/	1	18	УК-7.3	Л1.2Л2.3Л3.1 Э1 Э4	
3.2	Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности /Ср/	1	1	УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Э1 Э3	
	<b>Раздел 4. Применение средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической и умственной работоспособности</b>					

4.1	Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
4.2	Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.3	Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
4.3	Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Ср/	2	1	УК-7.1 УК-7.3	Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
4.4	Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления /Лек/	2	2	УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
4.5	Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления /Пр/	2	2	УК-7.2	Л1.4Л2.3 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
4.6	Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления /Ср/	2	1	УК-7.2	Л1.4Л2.3 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
4.7	Средства и методы диагностики и профилактики нарушений осанки /Пр/	2	1	УК-7.2	Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
4.8	Средства и методы профилактики переутомления зрительного анализатора и развития миопии /Пр/	2	1	УК-7.2	Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
	<b>Раздел 5. Спорт и двигательная активность студенческой молодежи</b>					
5.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта, видов двигательной активности /Лек/	2	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э4	
5.2	Содержание физических упражнений в различных видах двигательной активности /Пр/	2	18	УК-7.3	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5	
5.3	Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности /Ср/	2	1	УК-7.1	Л1.1 Л1.3Л3.2 Э2 Э4	
	<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента</b>					

6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/	2	2	УК-7.1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
6.2	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов разного профиля /Ср/	2	1	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
6.3	/Зачёт/	2	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3		зачет

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ						
5.1. Контрольные вопросы и задания						
Представлено отдельным документом						
5.2. Темы письменных работ						
Представлено отдельным документом						
5.3. Фонд оценочных средств						
Представлено отдельным документом						

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Стрельцов В. А.	Содержание теоретического курса по физической культуре в вузе: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009, электронный вариант	1
Л1.2	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2018, электронный вариант	1
Л1.3	Пешкова Н. В., Бушева Ж. И., Шутова М. В., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешков А. А., Салахов И. М.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018, электронный вариант	2
Л1.4	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: Учебник	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017, электронный вариант	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Кислицын Ю. Л., Побыванец В. С., Бурмистров В. Н.	Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: Справочное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2013, электронный вариант	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.2	Бушева Ж. И., Пешкова Н. В.	Организация занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к группе освобожденных от практических занятий: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016, электронный вариант	2
Л2.3	Пешкова Н. В., Бушева Ж. И., Булгакова О. В., Кан Н. Б., Шутова М. В., Базилевич М. В.	Оценка результатов самоконтроля физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2015, электронный вариант	2
Л2.4	Юденко И. Э., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешкова Н. В.	Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы. Ч. 1	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронный вариант	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Кан Н. Б.	Игровой метод в совершенствовании двигательных умений и навыков по различным видам спорта: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012, электронный вариант	2
Л3.2	Кан Н. Б., Пешкова Н. В.	Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013, электронный вариант	2
Л3.3	Юденко И. Э., Пешкова Н. В.	Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь для студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный вариант	1
Л3.4	Пешкова Н. В.	Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный вариант	1

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Э2	Информационный сайт по физической культуре и спорту <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Э3	Журнал "Культура физическая и здоровье" <a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>
Э4	Всероссийский портал ВФСК ГТО <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>
Э5	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://www.teoriya.ru/ru">http://www.teoriya.ru/ru</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру, <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>
6.3.2.2	Справочно-правовая система "Консультант плюс", <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: видеопроектор, интерактивная доска, ноутбук, оборудование для проведения методико-практических занятий: весы, ростомер, секундомеры, динамометры, спирометры, тонометры. Спортивные залы для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:
7.2	Игровой зал №1, оснащенный необходимым оборудованием: баскетбольные кольца, волейбольные стойки и сетка, ворота для мини-футбола, шведские стенки, турники навесные комбинированные, трибуны, скамейки, стол, мячи для различных видов спорта
7.3	Игровой зал №2, оснащенный необходимым оборудованием: баскетбольные кольца, волейбольные стойки и сетка, ворота для мини-футбола, шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, стол, мячи для различных видов спорта
7.4	Зал настольного тенниса, оснащенный необходимым оборудованием: теннисные столы, ракетки, теннисные мячи, шведские стенки, турники навесные комбинированные, стол, скамейки
7.5	Зал оздоровительной гимнастики (гимнастики), оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса
7.6	Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведские стенки, турники навесные комбинированные, гантели, скамейки, зеркала, стол
7.7	Зал единоборств, оснащенный необходимым оборудованием: татами, шведские стенки, турники навесные комбинированные, зеркала, гантели. Зал физической реабилитации, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, гантели, скамейки, зеркала, спортивный инвентарь для фитнеса. Лыжная база (лыжехранилище): лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки. Плавательный бассейн: ванна бассейна 25 м., 6 дорожек, инвентарь, необходимый для обучения плаванию



**Дисциплина реализуется с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий посредством использования электронного учебного курса (далее – ЭУК)**

**Полное название ЭУК:** Физическая культура и спорт

**Название института, кафедры, для которых разработан ЭУК:** Институт государства и права, Кафедра гражданско-правовых дисциплин и трудового права

**Уровень образования, шифр и направление подготовки (специальности):** Бакалавриат, 40.03.01 1 Юриспруденция.

**Учебный план:** б400301-ЮрКонс-22-1 Юриспруденция; профиль: Юридический консалтинг. Юрист цифровой экономики, очная форма обучения, первый год

**Дисциплина, в поддержку преподавания которой разработан ЭУК:** Физическая культура и спорт

**Количество часов / ЗЕТ: всего, в т.ч. по видам занятий, включая самостоятельную работу обучающихся:** 72 часа / 2 ЗЕТ; лекции – 16 ч., практические – 48 ч., СРС – 8 ч.

**Форма контроля:** зачет (2 семестр)

**Аннотация:** Выпускник вуза в настоящее время должен быть не только компетентен в области будущей профессиональной деятельности, но и владеть знаниями и умениями, позволяющими поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности.

Здоровье работника, его сформированная готовность к ведению здорового и активного образа является важной составляющей его конкурентоспособности на рынке труда.

Цель дисциплины - формирование компетентности студентов в вопросах направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности как условия обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Темы**

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке, обеспечении здоровья будущих специалистов.
2. Основы здорового и безопасного образа жизни. Физкультурно-спортивная и рекреационная деятельность как фактор обеспечения здоровья.
3. Эргономические требования к организации учебного труда студентов. Гигиена учебного труда.
4. Методы самоконтроля и оценки физического развития.
5. Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы.
6. Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности.
7. Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности.
8. Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности.
9. Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления.

10. Средства и методы диагностики и профилактики нарушений осанки.
11. Средства и методы профилактики переутомления зрительного анализатора и развития миопии.
12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта, видов двигательной активности.
13. Содержание физических упражнений в различных видах двигательной активности.
14. Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
16. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов разного профиля.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт; физическое воспитание; здоровье; здоровый и активный образ жизни; средства и методы, самоконтроль физкультурно-спортивной деятельности; физическая подготовленность.

**Автор(ы) курса:**

Пешкова Наталья Виллиевна, д-р пед. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры, e-mail: peshkova\_nv@surgu.ru

Ахтемзянова Наталья Миниясовна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, e-mail: akhtemzyanova\_nm@surgu.ru

Бушева Жанна Ильдаровна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, e-mail: busheva\_zhi@surgu.ru

Кан Нэлли Борисовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, e-mail: kan\_nb@surgu.ru

Пешков Андрей Александрович, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, e-mail: peshkov\_aa@surgu.ru

Телефон кафедры физической культуры: 8 (3462) 762-838