

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Юридический факультет

**Рабочая программа дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки:  
**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) образовательной программы:  
**Общий правовой профиль**

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Квалификация выпускника:  
«бакалавр»

Волжский, 2022 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 13.08.2020 г. N 1011.

Рабочая программа дисциплины предназначена для преподавания дисциплины обязательной части программы бакалавриата цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата.

Составители рабочей программы дисциплины: \_\_\_\_\_  
(подпись)

Зорина С.Д., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### 1 Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование физической культуры личности и способности поддерживать должный уровень физической подготовленности, используя разнообразные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» - дисциплина обязательной части программы бакалавриата цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата, а также адаптационная дисциплина, учитывающая особенности нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает наличие у обучающихся знаний, умений и навыков по дисциплинам: «Безопасность жизнедеятельности», «Волейбол», «Общая физическая подготовка», «Психология».

Приобретенные знания, умения и навыки дисциплины «Физическая культура и спорт» являются базовыми для прохождения учебной и производственной практик.

### 3 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата

| Перечень компетенций                                                                                                                              | В результате освоения дисциплины обучающийся должен                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | владеть                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | - методы управления временем при выполнении конкретных задач, при достижении поставленных целей;                                                                                                                                                                                                                                                                  | - планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;                                                                                                                                                                                                            | - инструментами непрерывного образования в течение всей жизни;                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    | - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы | - оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических | - различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средствами и методами воспитания физических и |

| Перечень компетенций | В результате освоения дисциплины обучающийся должен                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | уметь                                                                                     | владеть                                                                               |
|                      | <p>контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности.</p> | <p>упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p> |

#### 4 Объем, структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Объем дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

**Виды учебной работы**, предусмотренные учебным планом: лекции, семинары (практические занятия), самостоятельная работа.

Контактная работа включает: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа, индивидуальные и групповые консультации, промежуточную аттестацию (зачет).

##### **Виды контроля по дисциплине:**

- текущий контроль успеваемости – контрольный опрос (Ко), собеседование (С), контроль выполнения контрольной работы (КР), написание реферата (Р), тестирование (Т);

- промежуточная аттестация: очная форма обучения: курс 2 семестр 4 – зачет; очно-заочная форма обучения: курс 4 семестр 7 – зачет, заочная форма обучения: курс 3 – зачет.

#### **Структура дисциплины «Физическая культура и спорт»**

##### **Очная форма обучения**

| Раздел, тема дисциплины                                                                                                                                                     | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |     | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|--------------------------|-----|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                             | Контактная работа                                                                    |                           |             |                          | СРС |                                          |                                                    |
|                                                                                                                                                                             | Лекции                                                                               | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа |     |                                          |                                                    |
| Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                                                    | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2   | 6                                        | Ко, Т                                              |
| Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2   | 6                                        | Ко, Р                                              |
| Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры                                                                                                  | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2   | 6                                        | Ко, КР                                             |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                                 | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2   | 6                                        | Ко, КР                                             |
| Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании                                            | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2   | 6                                        | Ко, Т                                              |

| Раздел, тема дисциплины                                                                                                                    | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |           | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|--------------------------|-----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                            | Контактная работа                                                                    |                           |             |                          | СРС       |                                          |                                                    |
|                                                                                                                                            | Лекции                                                                               | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа |           |                                          |                                                    |
| работоспособности                                                                                                                          |                                                                                      |                           |             |                          |           |                                          |                                                    |
| Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений                                                         | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2         | 6                                        | Кo, C, P                                           |
| Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания                                                         | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2         | 6                                        | Кo, T                                              |
| Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2         | 6                                        | Кo, P                                              |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов                                                                         | 2                                                                                    |                           |             |                          | 4         | 6                                        | P                                                  |
| Промежуточная аттестация                                                                                                                   |                                                                                      |                           |             | 2                        | 16        | 18                                       | Зачет                                              |
| <b>Итого</b>                                                                                                                               | <b>18</b>                                                                            | <b>16</b>                 |             | <b>2</b>                 | <b>36</b> | <b>72</b>                                |                                                    |

#### Очно-заочная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины                                                                                                  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |     | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|--------------------------|-----|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                          | Контактная работа                                                                    |                           |             |                          | СРС |                                          |                                                    |
|                                                                                                                          | Лекции                                                                               | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа |     |                                          |                                                    |
| Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2   | 6                                        | Кo, T                                              |
| Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения.                                                            | 1                                                                                    | 1                         |             |                          | 4   | 6                                        | Кo, P                                              |

| Раздел, тема дисциплины                                                                                                                            | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |           | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|--------------------------|-----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                    | Контактная работа                                                                    |                           |             |                          | СРС       |                                          |                                                    |
|                                                                                                                                                    | Лекции                                                                               | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа |           |                                          |                                                    |
| История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)                                      |                                                                                      |                           |             |                          |           |                                          |                                                    |
| Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры                                                                         | 1                                                                                    | 1                         |             |                          | 4         | 6                                        | Ко, КР                                             |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                        | 1                                                                                    | 1                         |             |                          | 4         | 6                                        | Ко, КР                                             |
| Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1                                                                                    | 1                         |             |                          | 4         | 6                                        | Ко, Т                                              |
| Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений                                                                 | 1                                                                                    |                           |             |                          | 5         | 6                                        | Р                                                  |
| Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания                                                                 | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2         | 6                                        | Ко, Т                                              |
| Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом         | 2                                                                                    | 2                         |             |                          | 2         | 6                                        | Ко, Р                                              |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов                                                                                 | 1                                                                                    |                           |             |                          | 5         | 6                                        | Р                                                  |
| Промежуточная аттестация                                                                                                                           |                                                                                      |                           |             | 2                        | 16        | 18                                       | Зачет                                              |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                       | <b>12</b>                                                                            | <b>10</b>                 |             | <b>2</b>                 | <b>48</b> | <b>72</b>                                |                                                    |

### Заочная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины                                                                                                                                                     | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |     | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|--------------------------|-----|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                             | Контактная работа                                                                    |                           |             |                          | СРС |                                          |                                                    |
|                                                                                                                                                                             | Лекции                                                                               | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа |     |                                          |                                                    |
| Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                                                    |                                                                                      |                           |             |                          | 6   | 6                                        | Р                                                  |
| Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) |                                                                                      |                           |             |                          | 6   | 6                                        | Р                                                  |
| Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры                                                                                                  |                                                                                      |                           |             |                          | 6   | 6                                        | Р                                                  |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                                 | 2                                                                                    |                           |             |                          | 4   | 6                                        | Р                                                  |
| Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности                          |                                                                                      |                           |             |                          | 6   | 6                                        | Р                                                  |
| Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений                                                                                          |                                                                                      |                           |             |                          | 6   | 6                                        | Р                                                  |
| Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания                                                                                          |                                                                                      |                           |             |                          | 6   | 6                                        | Р                                                  |
| Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими                                                                                                             |                                                                                      | 2                         |             |                          | 4   | 6                                        | К <sub>0</sub> , Р                                 |



| Раздел, тема дисциплины                                                    | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах) |                           |             |                          |           | Итого объем дисциплины (в академ. часах) | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|--------------------------|-----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                            | Контактная работа                                                                    |                           |             |                          | СРС       |                                          |                                                    |
|                                                                            | Лекции                                                                               | Семинары (практ. занятия) | Лаб. работы | Другая контактная работа |           |                                          |                                                    |
| упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом |                                                                                      |                           |             |                          |           |                                          |                                                    |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов         |                                                                                      |                           |             |                          | 6         | 6                                        | Р                                                  |
| Промежуточная аттестация                                                   |                                                                                      |                           |             | 2                        | 16        | 18                                       | Зачет                                              |
| <b>Итого</b>                                                               | <b>2</b>                                                                             | <b>2</b>                  |             | <b>2</b>                 | <b>66</b> | <b>72</b>                                |                                                    |

### Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Тема 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Средства физической культуры. Основные составляющие (компоненты) физической культуры. Формирование физической культуры личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Возрождение Олимпийского движения. Олимпийские игры современности. Традиции, символика и ритуал Олимпийских игр. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры. Паралимпийские игры. История развития комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение организма. Воздействие социально-экологических и природно-климатических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Естественное возрастное физическое развитие человека - базовая основа для его совершенствования. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам человека.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие «здоровье» и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура

как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности динамики работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние на работоспособность студентов индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости). Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной подготовки. Методы физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, средства, основное содержание, планирование и организация самостоятельных занятий, управление ими. Основные методические положения самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, коррекцию двигательной и функциональной подготовленности. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методики самоконтроля и их оценка. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Определение понятия, цель и задачи ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Сопутствующие факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура и спорт в рабочее время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### Интерактивные формы проведения занятий

Удельный вес занятий, проводимых по дисциплине «Физическая культура и спорт» в интерактивных формах

#### Очная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины                                                                                                                                                     | Занятия лекционного типа |                      | Занятия семинарского типа |                      | Всего                |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|-------------|
|                                                                                                                                                                             | форма                    | объем, академ. часов | форма                     | объем, академ. часов | объем, академ. часов | уд. вес, %  |
| Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | лекция-беседа            | 2                    |                           |                      |                      |             |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                                 |                          |                      | семинар-дискуссия         | 2                    |                      |             |
| Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания                                                                                          |                          |                      | семинар-дискуссия         | 2                    |                      |             |
| Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                  |                          |                      | круглый стол              | 2                    |                      |             |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                |                          | <b>2</b>             |                           | <b>6</b>             | <b>8</b>             | <b>22,2</b> |

#### Очно-заочная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины                                                                                                                                      | Занятия лекционного типа |                      | Занятия семинарского типа |                      | Всего                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|------------|
|                                                                                                                                                              | форма                    | объем, академ. часов | форма                     | объем, академ. часов | объем, академ. часов | уд. вес, % |
| Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и | лекция-беседа            | 1                    |                           |                      |                      |            |

| Раздел, тема дисциплины                                                                                                                    | Занятия лекционного типа |                      | Занятия семинарского типа |                      | Всего                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|------------|
|                                                                                                                                            | форма                    | объем, академ. часов | форма                     | объем, академ. часов | объем, академ. часов | уд. вес, % |
| обороне» (ГТО)                                                                                                                             |                          |                      |                           |                      |                      |            |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                | лекция-беседа            | 1                    |                           |                      |                      |            |
| Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания                                                         |                          |                      | семинар-дискуссия         | 2                    |                      |            |
| Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом |                          |                      | круглый стол              | 2                    |                      |            |
| <b>Итого</b>                                                                                                                               |                          | <b>2</b>             |                           | <b>4</b>             | <b>6</b>             | <b>25</b>  |

#### Заочная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины                                                                     | Занятия лекционного типа |                      | Занятия семинарского типа |                      | Всего                |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|-------------|
|                                                                                             | форма                    | объем, академ. часов | форма                     | объем, академ. часов | объем, академ. часов | уд. вес, %  |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья | лекция-беседа            | 2                    |                           |                      |                      |             |
| <b>Итого</b>                                                                                |                          | <b>2</b>             |                           |                      | <b>2</b>             | <b>33,3</b> |

#### 5 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся содержится в методических указаниях (Приложение 1) и фонде оценочных средств (Приложение 2) по дисциплине «Физическая культура и спорт», доступ к которым открыт на официальном сайте института.

#### 6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» содержится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины, доступ к которому открыт на официальном сайте института.

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

### **7.1 Основная учебная литература**

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>. – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>. – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

3. . Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>. – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст : электронный.

### **7.2 Дополнительная учебная литература**

1. Анатомия человека: учебник для студентов вузов / М.М. Курепина; А.П. Джигова; А.А. Никитина; М-во образования РФ. - Москва: Владос, 2003. – 383с.: ил.; с. -; (Учебник для вузов). – ISBN 5-691-00905-2. - Текст: непосредственный.

2. Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1994-8. – Текст : электронный.

3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура. / Я.С. Вайнбаум; В.И. Коваль; Т.А. Родионова; УМО. – Москва: Academia, 2003. – 234с. – (Высшее образование). – ISBN 5-7695-1564-3. - Текст: непосредственный.

4. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 448 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст : электронный.

5. Гилазиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438997>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1284-0. – Текст : электронный.

6. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный. (Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области народной художественной культуры, социально-культурной деятельности и информационных ресурсов в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлениям 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»).

49.02.02 - «Адаптивная физическая культура»).

7. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1717-2. – Текст : электронный.

8. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.

9. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4895-7. – DOI 10.23681/426533. – Текст : электронный.

10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ.культуры / Л.П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543с., ил. – ISBN 5-278-00326-X. - Текст: непосредственный.

11. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>. – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

12. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>. – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

13. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие для формирования системы олимп. образования в нефизкульт. вузах / В.С. Родиченко [и др.] – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Советский спорт, 2005. – 126с. – (Быстрее, выше, сильнее!) – ISBN 5-85009-732-9. - Текст: непосредственный.

14. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1589-5. – Текст : электронный.

15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.

16. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-

7638-3640-0. – Текст : электронный.

17. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

18. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов./ под ред. В.И. Ильинича; М-во образования РФ. - Москва: Гардарики, 2003. – 447с. - (Disciplinae). - ISBN 5-8297-0010-7. - Текст: непосредственный.

19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физич. культуры. / Ж.К. Холодов; В.С. Кузнецов; М-во РФ по физич. культуре, спорту и туризму.- 2-е изд., исправ. и доп. – Москва: Academia, 2003.-479с. – (Высшее образование). - ISBN 5-769-0853-1. - Текст: непосредственный.

20. Черепяхин, Д.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учебное пособие : [16+] / Д.А. Черепяхин, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 93 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0149-1. – DOI 10.23681/362761. – Текст : электронный.

### **Нормативно-правовые акты**

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/).

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

3. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/).

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

5. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/).

6. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта РФ от 12.09.2019 N 90. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_320173/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/).

### **7.3 Периодическая литература**

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / учред. и изд. Волжский институт экономики, педагогики и права (Волжский) ; главный редактор Виноградов В.В. ; редакционный совет: Г.Ф. Ушамирская [и др.]. – 2018. – Волжский, 2022. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=69901](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901) . – Текст : электронный.

2. Теория и практика физической культуры/ гл. ред. Л.И. Лубышева; учред. и изд. – Автономная некоммерческая организация Научно-издательский центр Теория и практика

физической культуры и спорта, Москва: 2022. – Издается 12 раз в год. - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=9149](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9149). - ISSN 0040-3601 (Online). – Текст : электронный. (Архив).

3. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / гл. ред. В.А. Таймазов ; учред. и изд. – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: 2022. – Издается 12 раз в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about.asp?id=25203](https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=25203). –ISSN 1994-4683 (Print). - ISSN 2308-1961 (Online). – Текст : электронный.

## **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 - . - URL: <https://elibrary.ru>. - Режим доступа: для зарегистр. пользователей. - Текст : электронный.

2. ONLINE.VIEPP.RU: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2020 - . – Режим доступа: <https://online.viepp.ru/>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Волжский институт экономики, педагогики и права : сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2006 - . – Обновляется в течение суток. – Режим доступа: <http://www.viepp.ru/>. – Текст : электронный.

4. ГТО – официальный сайт общественного движения: сайт/ автономная некоммерческая организация «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ», 2020 - . - Обновляется в течение суток. – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>. - Текст : электронный.

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст : электронный.

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. КиберЛенинка: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст : электронный.

8. Некоммерческая интернет-версия системы КонсультантПлюс : сайт». - Москва, 1997 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.consultant.ru/online>. - Текст : электронный.

9. Правовой портал ГАРАНТ.РУ : сайт / Учредитель ООО «НПП «Гарант-Сервис». - Москва, 2014 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.garant.ru>. - Текст : электронный.

10. Федеральный портал «Российское образование» : сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. – Текст : электронный.

12. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» : сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. – Текст : электронный.

13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» : сайт / Директ-Медиа. - Москва : Директ-Медиа, 2006 - . - URL: <http://biblioclub.ru>. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

## **Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).

2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы»от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).

3. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).



4. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

5. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

6. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017N КИС-087-2017OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).

7. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ-Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «МАРК SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).

8. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно, договор от 10.01.2022 N 23-К).

#### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2022).
2. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно).

#### **9 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины рекомендуется аудитория, оснащенная мультимедийными средствами (проектор и др.), как для проведения занятия лекционного типа, так и для проведения занятия семинарского типа.

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