

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет истории и права

УТВЕРЖДАЮ  
Декан



Л.А. Юрьева  
«19» февраля 2024 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

**К.М.03.02 / Б1.О Физическая культура и спорт**

*Код, название дисциплины*

Специальность

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация

Судебная деятельность

Программа специалитета

Квалификация выпускника  
*юрист*

Форма обучения  
*Очная, заочная*

Год набора 2023

Новокузнецк 2024

**Лист внесения изменений**  
в РПД **К.М.03.02 / Б1.О Физическая культура и спорт**  
*(код по учебному плану, название дисциплины)*

**Сведения об утверждении рабочей программы:**

утверждена Ученым советом факультета истории и права  
протокол № 6 от 19.02.2024 г.

для ОПОП 2023 года набора на 2024 / 2025 учебный год  
по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность  
специализация Судебная деятельность

Одобрена на заседании методической комиссии факультета истории и права  
протокол № 4 от 05.02.2024 г.

## Оглавление

1. Цель дисциплины
2. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации
3. Учебно-тематический план
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенции обучающегося в текущей и промежуточной аттестации
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины
  - 5.1. Учебная литература
  - 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины
  - 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
6. Иные сведения и материалы
  - 6.1. Примерные задания для самостоятельной работы
  - 6.2. Примерные вопросы и задания для промежуточной аттестации

## 1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП): **УК-7**

### Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	<b>Знать:</b> – роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – особенности форм и содержания физического воспитания. <b>Уметь:</b> – соблюдать нормы здорового образа жизни; – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.

## 2 Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	20	10
Аудиторная работа (всего):	20	10
в том числе:		
лекции	10	10
практические занятия	10	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	52	58
Подготовка курсовой работы / контактная работа	- / -	- / -
Контрольная работа	-	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося – зачет (2 семестр)		4

## 3. Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		СРС	Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия			
			лекц.	практ.		
1.	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</b> 1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	12	2		10	ИЗ, ПР-1
2.	<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни.</b> 2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	12	2		10	ИЗ, ПР-1
3.	<b>Раздел 3. Физическая подготовка.</b> 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	14	2	2	10	ИЗ, ПР-1

<sup>1</sup> УО-3 - зачет, ПР-1 - тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		СРС	Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия			
			лекц.	практ.		
4.	<b>Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	18	2	6	10	ИЗ, ПР-1
5.	<b>Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b> 5.1. Спорт в системе физического воспитания. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	16	2	2	12	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация					УО-3
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	

Таблица 4 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		СРС	Формы <sup>2</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия			
			лекц.	практ.		
1.	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</b> 1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
2.	<b>1.4. Раздел 2. Основы здорового образа жизни.</b> 2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
3.	<b>Раздел 3. Физическая подготовка.</b> 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	14	2		12	ИЗ, ПР-1
4.	<b>Раздел 4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	14	2		12	ИЗ, ПР-1

<sup>2</sup> УО-3 - зачет, ПР-1 - тест, ИЗ – индивидуальное задание.

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		СРС	Формы <sup>2</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия			
			лекц.	практ.		
5.	<b>Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b> 5.1. Спорт в системе физического воспитания. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	12	2		10	ИЗ, ПР-1
	Промежуточная аттестация	4				УО-3
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>10</b>		<b>58</b>	

#### 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы студентов очной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Лекционные занятия (5 занятий)	4-6 баллов – посещение одного лекционного занятия или конспектирование 1-й видеолекции	6-25
		Практические занятия (5 занятий)	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 баллов – посещение 1 занятия, существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%.	10-25
		Тестирование по теоретическому курсу (6 тестовых заданий).	За однозадание: 2,5 балла – от 51% до 65% правильных ответов 3 балла – от 66% до 100% правильных ответов	15-15
		СРС: Индивидуальное задание (5 заданий)	За однозадание: 4 балла – правильно выполнено 51- 65% задания 7 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	20-35
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>51-100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% по приведенной шкале)	Итоговый тест.	10 баллов – до 60% правильных ответов 20 баллов – от 61% до 100% правильных ответов	10-20 (100% по приведенной шкале)
<b>Итого по промежуточной аттестации:</b>				<b>10-20</b>

<b>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации</b>	<b>51-100 б.</b>
--	------------------

Таблица 6 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы студентов заочной формы обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы за освоение дисциплины (мин.-макс.)
<b><i>Текущая учебная работа в семестре</i></b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий	80 (100% по приведенной шкале)	Лекционные занятия (5 занятий)	5 баллов – посещение одного лекционного занятия или конспектирование 1-й видеолекции	5-25
		Тестирование по теоретическому курсу (7 тестовых заданий).	За одно задание: 3 балла – от 51% до 65% правильных ответов 5 баллов – от 66% до 100% правильных ответов	21-35
		СРС: Индивидуальное задание (5 заданий)	За одно задание: 5 баллов – правильно выполнено от 51% до 65% задания 8 баллов – правильно выполнено 66-100% задания	25-40 (100% по приведенной шкале)
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>51-100</b>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% по приведенной шкале)	Итоговый тест.	10 баллов – до 60% правильных ответов 20 баллов – от 61% до 100% правильных ответов	10-20 (100% по приведенной шкале)
<b>Итого по промежуточной аттестации:</b>				<b>10-20</b>
<b>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации</b>				<b>51-100 б.</b>

## 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Учебная литература

#### Основная учебная литература

1. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер [и др.] - Эл. текстовые данные. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255> - Текст: электронный
2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007> - Текст: электронный

#### Дополнительная учебная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 224 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04492-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514804> - Текст: электронный



2. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе : учебно-методическое пособие / И. В. Лазарев, А. А. Ромашов. - Эл. текстовые данные. - Москва : РАП, 2013. - 240 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518252> - Текст: электронный

3. Хайбуллина, Д. Р. Физическая культура личности в системе формирования здорового образа жизни студентов: учебное пособие / Д. Р. Хайбуллина ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное агентство по образованию ; НФИ КемГУ. - Новокузнецк : РИО НФИ КемГУ, 2009. - 111 с. - Гриф УМО "Рекомендовано". - Текст: непосредственный

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ. Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Практические занятия проводятся в следующих аудиториях:

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений
1	2
<b>103 Зал фитнеса.</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, скамьи гимнастические, спортивный инвентарь (палки гимнастические, скакалки, коврики гимнастические и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6
<b>208 Зал ритмической гимнастики.</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, скамьи гимнастические, наклонные доски, спортивный инвентарь (коврики гимнастические, палки гимнастические и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

## 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>
2. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
3. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
4. История Олимпийских игр современности – URL : <http://www.olympichistory.info/>
5. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>
6. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>
7. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - <http://www.fisu.net>

## 6 Иные сведения и материалы

### 6.1. Примерные задания для самостоятельной работы студента

1. Дать характеристику одного из оздоровительных видов физических упражнений.
2. Методика проведения самостоятельных антропометрических измерений.
3. Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.

4. Подготовить и провести с группой студентов одну подвижную игру.
5. Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики.
6. Составить и провести с группой студентов комплекс общеразвивающих упражнений.
7. Составить и провести с группой студентов комплекс специальных беговых упражнений.
8. Составить комплекс упражнений для разминки по избранному виду спорта.
9. Составить и провести с группой студентов физкультпаузу, физкультминутку.
10. Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах

## 6.2 Примерные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Таблица 7 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
<b>Семестр 1: зачет</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке</b> 1.1. Физическая культура и физическое воспитание. 1.2. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности и укреплении здоровья человека. 1.3. Обеспечение полноценной профессиональной деятельности средствами физической культуры.	1. Основные направления физической культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры 3. Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания 4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду. 5. Физическая культура в социальном развитии человека.	Выполнение тестовых заданий. См.: <a href="https://moodle.nbikemsu.ru/course/view.php?id=3446&amp;section=2">https://moodle.nbikemsu.ru/course/view.php?id=3446&amp;section=2</a>
<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни</b> 2.1. Здоровье человека как ценность. 2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие. 3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. Провести степ-тест Кэрша, одномоментную функциональную пробу с приседанием, Гарвардский степ-тест, пробу Рюфье-Диксона, ортостатическую пробу.
<b>3. Физическая подготовка</b> 3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка студентов. 3.2. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности.	1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека. 3. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической	Определить зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения, игровая практика.

		подготовленности.	
<b>4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> 4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий. 4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой. Выполнить функциональную пробу Розенталя.
<b>5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b> 5.1. Спорт в системе физического воспитания студентов. 5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.		1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта. 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. Провести пробу Ромберга, пробу Яроцкого на каждом этапе круговой тренировки.
<b>Компетенции</b>			
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		Проблемная ситуация. В ходе практических занятий преподавателем было установлено, что студенты не видят разницу между понятиями «физическое развитие», «физическая подготовленность» и «двигательная активность». <u>Задание 1.</u> Выберите два и более вариантов ответов: Физическое развитие это: 1) динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства; 2) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки; 3) результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности; 4) биологический процесс, характеризующийся на каждом возрастном этапе определенными анатомическими и физиологическими особенностями; 5) совокупность морфологических	<u>Задание 2.</u> Опишите и продемонстрируйте способы определения уровня физического развития и физической подготовленности студента.

	и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил, выносливость и дееспособность. б) использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья.	
--	---	--

Составитель (и): Е.Г.Монахова, доцент кафедры ФКС  
*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*