

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Березовская Галина Васильевна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 22.03.2022 10:02:44

Уникальный программный ключ:

0ed5140b01a1e984afd3d8fb6ee0e9dfef30db59

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ
(филиал ФГБОУ ВО «БГУ» в г. Усть-Илимске)

Кафедра Уголовного и гражданского права

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Г.В. Березовская

«___» _____ 2018 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Квалификация (степень) выпускника *Бакалавр*

Форма обучения: *очно-заочная*

Курс	1-3
Семестр	1-5
Лекции	0
Практические (сем, лаб.) занятия	12
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	318
Всего часов	330
Курсовая работа (триместр)	
Зачет (триместр)	1-5
Экзамен (триместр)	

Усть-Илимск 2018

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины по физическому воспитанию является – формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору ОПОП.

Физическая культура предназначена для укрепления здоровья, воспитания всесторонне развитой личности, подготовки студентов к продуктивной профессиональной деятельности.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для освоения данной дисциплины, формируются в процессе довузовского образования, дополнительных занятий в физкультурно-спортивной направленности.

Данную учебную дисциплину дополняют параллельные занятия в спортивных секциях при филиале, участие в соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

Компетентностная карта дисциплины

<i>Код компетенции</i>	<i>Компетенция</i>
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Ключевой компетенцией, формируемой в процессе изучения дисциплины является ОК-8:

<i>Уровень освоения</i>	<i>Признаки проявления</i>
Продвинутый (91 – 100 баллов)	В полной мере способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Базовый (71 – 90 баллов)	Владеть способностью методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Минимальный (41 – 70 баллов)	Отчасти способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

(Представляется описание ключевых компетенций).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- овладеть знаниями из области ФК и С, ЗОЖ;
- знать правила соревнований по различным видам спорта;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях ФК;
- соблюдать нормы ЗОЖ.

Уметь:

- уметь самостоятельно проводить разминку;
- участвовать в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Владеть:

- овладеть техникой движений в разных видах спорта;
- выполнять контрольные нормативы по общефизической подготовке.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 330_часа.

4.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	Формы текущего контроля успеваемости
1	Правила, нормативы, организация соревнований (по видам спорта)	1		2	53	Тест
2	Спортивная техника (по видам спорта)	2		2	53	Зачет/норматив
3	Спортивная техника (по видам спорта)	3		2	53	Зачет/норматив
4	Спортивная техника (по видам спорта)	4		2	53	Зачет/норматив
5	Спортивная тактика (по видам спорта)	5		2	53	Зачет/норматив
	Спортивная тактика (по видам спорта)	6		2	53	
	ИТОГО			328	318	

4.2. Практические занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
1	Правила, нормативы, организация соревнований (по видам спорта). Учебное занятие
2	Спортивная техника (по видам спорта). Учебное занятие
3	Спортивная тактика (по видам спорта). Учебное занятие

4.4. Вид и форма промежуточной аттестации

Промежуточный контроль проводится в 1-5 семестрах.

5. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе физического воспитания студентов в рамках предмета «Физическая культура», применяются образовательные технологии:

Технология дифференцированного обучения;

Технология здоровье развивающего обучения;

Технология здоровье сберегающего обучения;

Технология опережающего обучения;

Игровые технологии.

Доля занятий с использованием активных и интерактивных методов составляет 100%

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6.1. Текущий контроль

Оценка качества изучаемых двигательных действий проводится в виде экспертной оценки их выполнения с выявлением погрешностей в технике и рекомендациями по их устранению.

6.2. Образцы тестовых заданий текущего контроля Контрольные нормативы по общей физической подготовке (1-5 семестры) Юноши

Очки	1 0	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100м	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,5	14,6
Бег 3000м	Без учета времени									
Подтягива ние	18	15	14	12	11	10	9	7	6	5
Прыжки в длину с места	260	250	245	240	235	230	225	220	218	215
Отжимание	50	40	35	33	30	27	25	20	17	15

баллы										
Баллы	1 0	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма 5 контр. тестов	40-37	36-33	32-29	28-25	24-21	20-17	16-13	12-9	8-5	4-0

Девушки

Очки	1 0	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100м	15,5	15,7	16,2	16,7	17,0	17,5	17,9	18,0	18,3	18,7
Бег 2000м	Без учета времени									
Поднимани е туловища	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
Прыжки в длину с места	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
Отжимани е	20	19	15	12	11	10	9	8	6	5
баллы										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма 5 контр. тестов	40-37	36-33	32-29	28-25	24-21	20-17	16-13	12-9	8-5	4-0

Тесты-нормативы проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

- Итоговая оценка «отлично» - от 9 до 10 баллов.
- Итоговая оценка «хорошо» - от 7 до 8 баллов.
- Итоговая оценка «удовлетворительно» - от 5 до 6 баллов.
- Итоговая оценка «неудовлетворительно» - 4 балла и ниже.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для студентов Юноши

Очки	5	4	3	2	1
Бег 100м	13,0-13,4	13,5-13,9	14,0-14,4	14,5	14,6
Подтягивание	18-16	15-12	11-8	7-5	4-3
Прыжки в длину с места	260-250	249-235	234-220	219-211	210-200
Сумма 5 контр. тестов	15-13	12-10	9-5	4-2	1
Баллы	5	4	3	2	1

Девушки

Очки	5	4	3	2	1
Бег 100м	15,5-16,0	16,1-16,9	17,0-17,9	18,0-18,3	18,4-19,0
Поднимание туловища	65-60	59-50	49-35	34-25	24-20
Прыжки в длину с места	195-190	189-180	179-170	169-155	154-150
Сумма 5 контр. тестов	15-13	12-10	9-5	4-2	1
Баллы	5	4	3	2	1

6.3. Тематика рефератов, эссе, докладов

Студентам, имеющим ограничения по медицинским показателям, освобождение от занятий физической культурой, предоставляется возможность теоретического изучения предмета с последующим отчетом в виде защиты реферативной работы.

- Гигиенические основы физической культуры и спорта.
- Гигиенические правила организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- Физическая культура как средство оздоровления студентов.
- Возникновение функциональных отклонений в организме человека.
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности; весоростовой показатель.
- Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
- Основы методики самостоятельных занятий.
- Утренняя гигиеническая гимнастика; ритмическая гимнастика.
- Самоконтроль за состоянием своего организма при занятиях физической культурой и спортом.
- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.
- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методы самооценки и коррекции осанки телосложения.
- Методы самоконтроля состояния здоровья при занятиях физической культурой.
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- Методы определения энергозатрат при занятиях физической культурой и спортом.

- Составление меню и оценки качеств пищи.
- Методические основы расчетов двигательной активности студентов.
- Методы, формы и средства теории здорового образа жизни, направленные на улучшение физического здоровья.
- Методы и средства пропаганды здорового образа жизни.
- Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важных умениями и навыками.
- Методика оказания первой доврачебной медицинской помощи при несчастных случаях и травмах.
- Методика профилактики отдельных групп заболеваний средствами лечебно-оздоровительной гимнастики.
- Методические принципы расчета энергозатрат при занятиях лечебно-оздоровительной гимнастикой.
- Методы определения санитарно-гигиенических показателей: температуры, влажности, освещенности помещений и спортивных сооружений.
- Методы санитарно-гигиенической оценки мест занятий лечебно-оздоровительной физической культурой.
- Распределение учебного времени по формам занятий.
- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.
- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методы самооценки и коррекции осанки телосложения.
- Методы самоконтроля состояния здоровья при занятиях лечебно-оздоровительной физической культурой.
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- Составление меню и оценка качества пищи.
- Основы теории здорового образа жизни, направленные на улучшение физического здоровья.
- Методы и средства пропаганды здорового образа жизни.
- Основы методики самомассажа.
- Основы и методы суставного массажа.
- Методика составления индивидуальной программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
- Методика коррекции для гимнастики глаз; составление комплекса для студентов и инженеров, работающих с компьютерами.
- Методика определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
- Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
- Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на

вдохе и выдохе.

- Методика релаксации и восстановления жизненных сил.
- Методика аутотренинга.

6.4 Темы курсовых работ, критерии оценивания

6.5. Методические указания по организации самостоятельной работы

(Указываются темы эссе, рефератов, курсовых работ и др. Приводятся контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины).

6.6. Промежуточный контроль

По итогам обучения в 1-5 семестрах студенты получают зачет.

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по физической культуре. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанной таблице.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 4-5 нормативов, включая три обязательных. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству очков, набранных во всех нормативов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 3-х нормативов плюс 100% посещения практических занятий.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений. учеб. пособие. Электронный ресурс/ Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова, А. А. Малёванный.- Иркутск: Изд-во БГУ, 2016.-102 с.
2. Физическое воспитание студентов. учеб. пособие/ И. И. Изотова [и др.].- Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2015.-188 с.
3. [Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 \(17.11.2016\).](#)
4. [Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М. : Советский спорт, 2009. - 162 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2 ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477 \(17.11.2016\).](#)

5. [Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. - М. : Спорт, 2015. - 128 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-9906734-4-1 ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: \[//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429\]\(#\) \(17.11.2016\).](#)
6. [Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - М. : Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5 ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: \[//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476\]\(#\) \(17.11.2016\).](#)
7. [Турманидзе, В.Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья : учебное пособие / В.Г. Турманидзе, А.В. Турманидзе. - Омск : Омский государственный университет, 2013. - 192 с. - ISBN 978-5-7779-1602-0 ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: \[//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=238103\]\(#\) \(17.11.2016\).](#)

б) дополнительная литература:

1. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. учеб. для вузов. допущено УМО по педагогич. образованию. 3-е изд., стер./ Ю. Д. Железняк [и др.].- М.: Академия, 2008.-397 с.
2. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. пособие для студентов вузов/ В. И. Ильинич.- М.: Аспект-Пресс, 1995.-144 с.
3. [Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 110 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: \[//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602\]\(#\) \(17.11.2016\).](#)
4. [Фокина, И.В. Гимнастические упражнения в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями : электронное учебно-методическое пособие / И.В. Фокина ; Кафедра теоретических основ физической культуры, Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1719-6 ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: \[//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437465\]\(#\) \(17.11.2016\).](#)

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Проведение занятий по предмету «Физическая культура» осуществляется на базе спортивного комплекса филиала БГУ в г. Усть-Илимске. В составе спортивного комплекса:

- зал для спортивных игр с размерами 30м. на 9 м.
- зал для настольного тенниса под 9 игровых столов.
- тренажерный зал с комплексом тренажеров.
- гимнастический зал.

Спортивные залы обеспечены необходимым для проведения занятий инвентарем:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для минифутбола;
- мячи для настольного тенниса;
- перекладины гимнастические;
- маты гимнастические;

- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

на _____ / _____ учебный год

В _____ программу _____ дисциплины

вносятся следующие изменения:

Дополнения и изменения в программе рассмотрены и одобрены на
заседании _____ кафедры

« ____ » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий
кафедрой _____
(подпись, Ф.И.О.)

Дополнения и изменения рассмотрены на УМС филиала.

Председатель УМС _____
(подпись, Ф.И.О.)