Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт права и национальной безопасности

Юридический факультет им. М.М. Сперанского

Утверждена

решением кафедры физического воспитания

Протокол от «20» мая 2017 г. № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.36 Физическая культура

(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

специальность

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
(код специальности)

Гражданско-правовая
(специализация(ии)

Юрист
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора - 2017

Москва, 2017 г.

Автор-составитель:

к.псих.н.,

доцент кафедры физического воспитания Лесникова Г.Н.

Заведующий кафедрой

физического воспитания

к.псих.н., доцент Лесникова Г.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы....4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО....4
3. Содержание и структура дисциплины....5
4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине....8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....18
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине....19
6.1. Основная литература....19
6.2. Дополнительная литература....19
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы....20
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы....20

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Дисциплина Б1.Б.36 Физическая культур» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.2.1	способность участвовать, самостоятельно выполнять и организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
		УК ОС-6.2.2	способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных, профессиональных целей и своих индивидуальных физических особенностей развития, а также разрабатывать программу физического саморазвития

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-6.2.1	На уровне знаний: - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни. На уровне умений: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке; - творческое использование средств и методов

		физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК ОС-6.2.2	На уровне навыков: - навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины: общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (72 часа). На контактную работу с преподавателем отведено для студентов:

- очной формы обучения - 72 академических часа (72 часа – практические занятия);

Промежуточная аттестация проводится:

- для очной формы обучения на 3 курсе в 5 семестр в форме зачета;
- для очной формы обучения на 3 курсе в 6 семестр в форме экзамена.

Место дисциплины: дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 учебного плана подготовки специалистов по направлению 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности со специализацией «Международно-правовая». Дисциплина изучается на 3 курсе в 5, 6 семестре очной формы обучения.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта, охраны здоровья, полученных на этапе среднего общего образования.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения 3 курс 5 семестр								
Тема 1	Методико-практический раздел 1	6			6			О, Р

Тема 2	Учебно-тренировочные занятия1	12			12			О, Т
Тема 3	Методико-практический раздел 2	6			6			О, Р
Тема 4	Учебно-тренировочные занятия 2	12			12			О, Т
Промежуточная аттестация								зачет
Всего: очная форма обучения 5 семестр		**36**			**36**			
3 курс 6 семестр								
Тема 5	Методико-практический раздел 3	4			**4**			О, Р
Тема 6	Учебно-тренировочные занятия 3	16			**16**			О, Т
Промежуточная аттестация		18						экзамен
Всего: очная форма обучения		**72**			**18**			

Примечание:
** – формы текущего контроля успеваемости: (Р) – реферат, (О)-опрос.*

Содержание дисциплины

Тема 1. Методико-практический раздел 1.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Оценка двигательной активности.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия 1.

Производственная гимнастика. Овладение средствами и методами мышечной релаксации в спорте. Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры.

Тема 3. Методико-практический раздел 1.

Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Вопросы для обсуждения:

1. Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по

избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Тема 4. Учебно-тренировочные занятия1

Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки

Тема 5. Методико-практический раздел 1.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Вопросы для обсуждения:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности
2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Тема 6. Учебно-тренировочные занятия1

Физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.36 «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:
при проведении занятий семинарского типа:

«О» - опрос методом ответа на вопросы после обсуждения
«Т» - Тестирование специальной физической подготовленности
«Р» - сдача реферата согласно примерной тематике

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме:
- для очной формы обучения в 4 семестре – в форме зачета;
- для очной формы обучения в 8 семестре– в форме экзамена.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Примерная тематика рефератов (Р)

1. Физическая культура в современном мире.

2. Социальные функции физической культуры.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина в общеобразовательной школе.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка учителя.
6. Приобщение школьника к физической культуре.
7. Физическая культура учителя.
8. Оздоровительная физическая культура учителя.
9. Цели и задачи физической подготовки.
10. Цели и задачи спортивной подготовки.
11. Вид спорта пли систем упражнений в системе физического воспитания.
12. Организационные формы физического воспитания школьника.

13 − 17. Основы методики воспитания физических качеств человека (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).

18. Основы обучения движениям.
19. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
20. Закономерности тренировочного процесса и методические принципы его построения.
21. Построение учебно-тренировочного занятия.
22. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Методика самоконтроля физического состояния.
24. Методы оценки физической подготовленности.
25. Контроль психофизического состояния занимающихся физическими упражнениями.
26. Регулирование физической нагрузки в процессе тренировки.
27. Физические упражнения в управлении текущим психофизическим состоянием.
28. Закономерности процесса психофизического развития ребенка в школьные годы.
29. Естественнонаучные основы физического воспитания.
30. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе физической подготовки.
31. Двигательная функция организма человека и ее социально-биологическое значение.
32. Закономерности динамики работоспособности человека.
33. Факторы внешней среды, влияющие на физическое состояние и работоспособность человека
34. Психофизическая тренировка школьников, имеющих отклонения в психическом и соматическом развитии.
35. Внеурочные занятия школьников физической культурой.
36. Составление плана конспекта беседы со школьниками о роли физической культуры в развитии человека и выступление по нему.

Темы рефератов для обучающихся разных нозологий

Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегшося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.2.1	способность участвовать, самостоятельно выполнять и организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
		УК ОС-6.2.2	способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных, профессиональных целей и своих индивидуальных физических особенностей развития, а также разрабатывать программу физического саморазвития

Вопросы для подготовки к зачету

1. Понятие физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и двигательная активность человека
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и ее задачи
4. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества
5. Понятие здоровье. Факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья
6. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
7. Социальные и биологические факторы. Их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
8. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией
9. Основные формы физической культуры в России (базовые, оздоровительные, спорт).Классификация физических упражнений.

10. Формы и мотивы самостоятельных занятий физкультурой. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
11. Новые направления физической реабилитации (йога, аэробика и др.)
12. Психомышечная тренировка.
13. Антистрессовая пластическая гимнастика.
14. Профилактика травматизма.
15. Функциональное состояние организма как оценка здоровья человека.
16. Процесс утомления организма при физической и умственной работе.
17. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
18. Основы методики самомассажа.
19. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
20. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
21. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности
22. Основные зоны интенсивности при выполнении физических упражнений.
23. Факторы риска здоровья.
24. Обучение двигательным действиям.
25. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
26. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц разного пола, возраста и функционального состояния. Профессионально-прикладная физкультура.
27. Адаптация различных систем организма к физическим нагрузкам в рамках учебной и профессиональной деятельности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда.
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
31. Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
32. Комплексы общеразвивающих упражнений по заболеваниям.

4.3.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-6.2.1 способность участвовать, самостоятельно выполнять и организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные	самостоятельность в выполнении физкультурно-оздоровительных упражнений; участвует в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; предложения по	правильно выполняет физкультурно-оздоровительные упражнения; участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии; выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии; вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
мероприятия	организации физкультурно-оздоровительных упражнений; участие в спортивных мероприятиях	спортивные занятия; участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии
УК ОС-6.2.2 способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных, профессиональных целей и своих индивидуальных физических особенностей развития, а также разрабатывать программу физического саморазвития	осуществление адекватного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности; поддерживает необходимый уровень своей физической подготовленности; учет своих индивидуальных физических особенностей развития в выборе физкультурно-оздоровительных мероприятий разработка программы физического саморазвития	выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии; демонстрирует достаточную физическую подготовленность; составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. руководствуется способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений

Критерии оценки реферата

За подготовку реферата студенту начисляются баллы в соответствии с критериями, представленными в таблице.

Критерий оценки	Балл
1. Теоретический уровень знаний	15
2. Качество и полнота раскрытия темы	15
3. Подкрепление материалов фактическими данными (ссылки на источники, даты и др.)	15
4. Практическая ценность материала	15
5. Способность делать выводы	10

6. Способность отстаивать собственную точку зрения	15
7. Способность ориентироваться в представленном материале	15
Итоговая сумма баллов:	100

1. Перевод баллов в пятибалльную шкалу оценок представлен в таблице.

Количество баллов	**Оценка**	**Зачет**
76–100	Отлично	Зачтено
51–75	Хорошо	
26–50	Удовлетворительно	
0–25	Неудовлетворительно	Не зачтено

Критерии оценки физической подготовленности

Тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	женщины			
	5	4	3	2
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м (сек)	16,2	17,0	17,5	18,
подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
Тест на общую выносливость: – бег 2000м (мин., сек) - бег 3000 м (мин.,сек)	10,30	11,15	11,40	12,
Тест на гибкость: Стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже	25	20	15	10

уровня скамейки (см)				

Таблица 2

ТЕСТЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

	мужчины		
Экзаменационные	Оценка в баллах		
Тесты	1	2	3
1.Прыжок в длину с места (см)	205	221	236
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во)	21	30	38
3.Челночный бег - дистанция (сек)	23.5-22	21.9-20.5	20.4 и меньше
4.О.с.-упор присев-упор лежа- упор присев- о.с. (кол-во) 1мин.	18	27	35
5.Подъем ног до вертикального положения в и.п. лежа на спине (кол-во)	20	31	41
6. Подъем туловища из и.п. лежа на спине в сед (кол-во) 30 сек.	22	27	30
7. Наклон вперед из и.п. сидя (см)	3	10	16
8.Выпрыгивание вверх из упора присев(кол-во) 20 сек	14	17	19

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Содержание учебно-тренировочных занятий базируется на использовании теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Они направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретение личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей. В процессе занятий формируются жизненно важные и профессионально необходимые навыки, развиваются физические качества. Занятия, построенные с учетом состояния здоровья студентов, оказывают лечебное влияние, способствуют профилактике заболеваний.

Средства практического раздела программы по учебной дисциплине «Физическая культура» определяются с учетом условий спортивной базы. При этом в обязательном порядке они включают упражнения из легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, спортивных игр и упражнения общеразвивающего характера. Подбор упражнений на практических занятиях направлен на совершенствование ранее изученных и формирование новых двигательных умений и навыков, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. В этих целях используется специальный спортивный инвентарь и тренажеры.

Содержание занятий разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Оно должно иметь корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. В число учебно-тренировочных средств включаются упражнения из практики лечебной физкультуры, комплексы которых осваиваются обучающимися для самостоятельного регулярного применения во внеучебное время. Индивидуальные занятия преподавателя (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.п.) осуществляются с учетом состояния здоровья обучающихся.

Содержание конкретного практического занятия определяется преподавателями учебных групп с учетом графика учебного процесса

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Виленский, Михаил Яковлевич**.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М., М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. - М.: Гардарики, 2008.
3. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб. : Питер. - Добавлено: 28.01.2013.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для студентов вузов: [в 2-х т.]. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / под общ. ред. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2007. - 447 с.
6. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.

6.2. Дополнительная литература.

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс]/ Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 376 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9900.— ЭБС «IPRbooks».
2. Колесникова, Г.И. Специальная психология и педагогика: учеб. пособие для вузов - 2-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д. : Феникс, 2010.
3. Сакс О. Зримые голоса. Невероятная психология - М.: АСТ, 2014.
4. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под ред. Н. Н. Маликова. - М. : Академия, 2006. - 526 с.
5. Журнал «Адаптивная физическая культура».

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Айвазова Е.С. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья» [*Электронная версия*]

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Технические средства – компьютерная техника, проектор, интерактивные доски, кроме того, для лиц с нарушениями опорно-двигательной функции предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации.
2. Спортивный комплекс: Бассейн: 24 м, 3 дорожки (корп. 2); Игровые залы (корп. 1, корп. 2); Тренажерные залы (корп. 2, корп. 3, корп. 6); Фитнес-залы (корп. 2, корп. 3, корп. 6); Скалодром (корп. 2); Спортивные площадки открытого типа (территория между корп. 4 и 5, территория перед корп. 6); Сауна, Медицинский кабинет (корп.2)