

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Юридический факультет



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Минзарипов Р.Г.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**  
Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 030900.62 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Международное право

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Касатова Л.В. , Колясов Р.Р.

**Рецензент(ы):**

-

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Юридического факультета:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No

Казань  
2014

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, б/с (доцент) Касатова Л.В. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Ljudmila.Kasatova@kpfu.ru ; Колясов Р.Р.

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б4.Б.1 Физическая культура" основной образовательной программы 030900.62 Юриспруденция и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 4 курсе, 8 семестр.

Дисциплина "Физическая культура" относится к общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам Б4.Б.1. Изучается на 4 курсе восьмого семестра.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-14 (общекультурные компетенции)	владеет навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни.

2. должен уметь:

Формировать системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры и обеспечивать необходимым уровнем профессиональной готовности будущих специалистов.

3. должен владеть:

Полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке студентов;
- формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

- осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;
- проведение медицинского контроля во время занятий по физическому воспитанию;
- проведение ежегодного мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития обучающихся;
- содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 400 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 8 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8	1-2	0	1	0	реферат
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	8	3-4	0	1	0	реферат
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	5-6	0	1	0	реферат
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулирования работоспособности.	8	7	0	1	0	реферат

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	8	8	0	1	0	реферат
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	9	0	1	0	реферат
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8	10-11	0	1	0	реферат
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	8	12-13	0	1	0	реферат
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	14-15	0	1	0	реферат
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	8	16-17	0	1	0	реферат
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	зачет
	Итого			0	10	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулирования работоспособности.**

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

**практическое занятие (1 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8	1-2	подготовка к реферату	40	реферат
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	8	3-4	подготовка к реферату	40	реферат
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	5-6	подготовка к реферату	40	реферат

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулирования работоспособности.	8	7	подготовка к реферату	38	реферат
5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	8	8	подготовка к реферату	38	реферат
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	9	подготовка к реферату	38	реферат
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8	10-11	подготовка к реферату	38	реферат
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	8	12-13	подготовка к реферату	38	реферат
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	14-15	подготовка к реферату	38	реферат
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	8	16-17	подготовка к реферату	38	реферат
	Итого				386	

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом (занятия в клубах любителей бега, клубах атлетической и ритмической гимнастики, туристических клубах и т.п.);
- физические упражнения в режиме рабочего дня;



-массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (прогулки, спортивные игры, купание, туристические походы, спортивные праздники, спартакиады, массовые кроссы, соревнования по видам спорта и др.) проводятся спортивным клубом вуза.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

реферат , примерные темы:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, понятие физической культуры и физического воспитания, понятие "организм", понятие ГТО.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

реферат , примерные темы:

Понятие систем организма, понятие качеств организма.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

реферат , примерные темы:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, понятие физической культуры и физического воспитания, понятие "организм", понятие ГТО.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулирования работоспособности.**

реферат , примерные темы:

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулирования работоспособности.

### **Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

реферат , примерные темы:

Что такое физическая культура и физическое воспитание, ГТО. Для чего физическое воспитание нужно студентам.

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

реферат , примерные темы:

Понятие самоконтроля. Система Здорового образа жизни.

### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

реферат , примерные темы:

Понятие "Спорт". Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль при занятиях спортом.

### **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

реферат , примерные темы:

Понятие "Спорт". Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль при занятиях спортом.

### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

реферат , примерные темы:

Понятие "Спорт". Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль при занятиях спортом.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**



реферат , примерные темы:

Виды спорта. Понятие "Спорт". Самоконтроль при занятиях спортом.

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

вопросы к зачету:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, понятие физической культуры и физического воспитания, понятие "организм", понятие ГТО.

Понятие систем организма, понятие качеств организма.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулирования работоспособности.

Что такое физическая культура и физическое воспитание, ГТО. Для чего физическое воспитание нужно студентам.

Понятие самоконтроля. Система Здорового образа жизни.

Понятие "Спорт". Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль при занятиях спортом.

Виды спорта. Понятие "Спорт". Самоконтроль при занятиях спортом.

#### **7.1. Основная литература:**

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / М.: Гардарики,2008.

#### **7.2. Дополнительная литература:**

1.Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие. - М: Высшая школа, 1978, - 172 с.

2.Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга: Физкультура и спорт, 1972, - 130 с.

3.Остапенко А.Н., Селиверстов Б.И., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие. - М: Высшая школа, 1980, - 217 с.

4.Правила соревнований по видам спорта (действующие).

5.Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов (учебное пособие). - М: Высшая школа, 1985, - 136 с.

6.Саноян Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся. - М.: Физкультура и спорт, 1979, - 123 с.

7.Теория физического воспитания. Учебник для студентов физической культуры, под ред. Матвеева Л.П. - М: Физкультура и спорт, - 1976, 1 том, - 304 с., 2 том - 256 с.

8.Физическая культура и здоровье: Учебник, под ред. Пономаревой В.В. М.:ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2001. - 299 с.

9.Чоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. - М: Медицина, 1977, - 175 с.

10.Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. - М.: Высшая школа, 1986, - 142 с.

#### **7.3. Интернет-ресурсы:**

Здоровый образ жизни - [www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh](http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh)

Информационный проект по физической культуре и спорту - <http://www.fizkult-ura.ru/>

Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан - <http://mdms.tatarstan.ru/rus/info.php?id=135757>

Универсиада - <http://www.kazan2013.ru/>

Физкультура для детей и взрослых - <http://www.fizkultura-vsem.ru/>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

-ноутбук;

-принтер и копировальный аппарат.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 030900.62 "Юриспруденция" и профилю подготовки Международное право .

Автор(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

Колясов Р.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.