

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: Гражданское право и процесс

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

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 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Дисциплина "Физическая культура" относится к общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам Б4.Б.1. Изучается на 1-4 курсах 1-8 семестр, для студентов обучающихся по направлению

### 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 2 зачетных(ые) единиц(ы) 400 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 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.	1	1-7	0	48	0	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1	8-14	0	72	0	
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	15-18	0	72	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1-8	0	68	0	
5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2	9-15	0	68	0	
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	16-18	0	72	0	
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	3	1-9	0	0	0	
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	3	10-18	0	0	0	
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	1-17	0	0	0	
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	5	1-34	0	0	0	
11.	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1	1-28	0	0	0	
12.	Тема 12. Итоговая аттестация.	1		0	0	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
·	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	зачет
	Итого			0	400	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

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

**практическое занятие (48 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

**практическое занятие (72 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

**практическое занятие (72 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 (68 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

**практическое занятие (68 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

**практическое занятие (72 часа(ов)):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

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

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

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

**Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

## **Тема 12. Итоговая аттестация.**

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

### **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.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

**Тема 12. Итоговая аттестация.**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ (МУЖЧИНЫ) (Приложение 1);**

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ (ЖЕНЩИНЫ) (Приложение 2);**

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ) (Приложение 3);  
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (для студентов основной и подготовительной медицинских групп) (Приложение 4);  
Самостоятельные занятия студентов (для всех учебных отделений) (Приложение 5).

### 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 Гражданское право и процесс .



Автор(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

Колясов Р.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.