



Основная профессиональная образовательная программа
40.03.01 Юриспруденция
(Юриспруденция)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП

(подпись) О.В. Кузьмина

«31» августа 2024 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
группа Б (Прикладная физическая культура)

| | |
|--|-------------------------|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 40.03.01. Юриспруденция |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Юриспруденция |



1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование 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 ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: роль и значение физической культуры в развитии личности и подготовке к жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физической культуры и спорта

Уметь: реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; составлять и проводить комплексы УГГ, гимнастики до занятий, физкультминутку, комплексы ОРУ и упражнений для развития отдельных мышечных групп и физических качеств.

Иметь навыки: владения мотивационно - ценностным отношением к физической культуре и спорту, установкой на здоровый образ жизни, физическое



Основная профессиональная образовательная программа
40.03.01 Юриспруденция
(Юриспруденция)

самосовершенствование и самовоспитание, потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

В специальную учебную группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются по полу и с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 8 – 10 человек.

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения) | | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации |
|------------------|--|---------|--|-----------------------------------|---|
| | | | Занятия лекцион- ного типа | Занятия семинар- ского типа | |
| 1 | Гимнастические упражнения | 1 | | 6 | Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Оздоровительные прогулки на свежем воздухе | 1 | | 6 | Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Подвижные игры | 1 | | 6 | Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Силовые упражнения на тренажерах и собственным весом | 1 | | 6 | Смотри таблицу рейтинга |
| 5 | Написание и защита реферата | 1 | | 8 | Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 32 | Зачет |
| 1 | Гимнастические упражнения | 2 | | 12 | Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Оздоровительные прогулки на свежем воздухе | 2 | | 12 | Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Подвижные игры | 2 | | 8 | Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Силовые упражнения на тренажерах и собственным весом | 2 | | 12 | Смотри таблицу рейтинга |
| 5 | Написание и защита реферата | 2 | | 12 | Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 56 | Зачет |
| 1 | Гимнастические упражнения | 3 | | 14 | Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Оздоровительные прогулки на свежем воздухе | 3 | | 14 | Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Подвижные игры | 3 | | 14 | Смотри таблицу рейтинга |
| | Силовые упражнения на тренажерах и собственным весом | 3 | | 14 | Смотри таблицу рейтинга |



Основная профессиональная образовательная программа
40.03.01 Юриспруденция
(Юриспруденция)

| | | | | | |
|----------------------|--|---|--|-----|--------------------------|
| | Написание и защита реферата | 3 | | 8 | Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Гимнастические упражнения | 4 | | 16 | Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Оздоровительные прогулки на свежем воздухе | 4 | | 12 | Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Подвижные игры | 4 | | 12 | Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Силовые упражнения на тренажерах и собственным весом | 4 | | 12 | Смотри таблицу рейтинга |
| 5 | Написание и защита реферата | 4 | | 12 | Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Гимнастические упражнения | 5 | | 14 | Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Оздоровительные прогулки на свежем воздухе | 5 | | 14 | Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Подвижные игры | 5 | | 14 | Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Силовые упражнения на тренажерах и собственным весом | 5 | | 14 | Смотри таблицу рейтинга |
| 5 | Написание и защита реферата | 5 | | 8 | Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Гимнастические упражнения | 6 | | 8 | Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Оздоровительные прогулки на свежем воздухе | 6 | | 10 | Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Подвижные игры | 6 | | 10 | Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Силовые упражнения на тренажерах и собственным весом | 6 | | 10 | Смотри таблицу рейтинга |
| 5 | Написание и защита реферата | 6 | | 8 | Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 48 | Зачет |
| Итого по дисциплине: | | | | 328 | Зачет |

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Гимнастические упражнения

Практический материал:

Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с предметами, на различных гимнастических снарядах. Движение отдельных частей тела, выполняемые из определенных исходных положений, с заранее предусмотренным направлением, амплитудой, скоростью, степенью напряжения и расслабления мышц. Элементарные упражнения для развития силы, на растягивание, на расслабление, упражнения с отягощениями, упражнения на снарядах. Смешанные висы и смешанные упоры, некоторые упражнения в сопротивлении с партнером, упражнения в равновесии.

4.2.2. Оздоровительные прогулки на свежем воздухе

Практический материал:



Физиологическая нагрузка на организм во время ходьбы существенно зависит от степени владения техникой движения и скорости движения. При недостаточной технической подготовленности требования к сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и другим системам организма существенно возрастают. Особое место отводится дыхательным упражнениям.

4.2.3. Подвижные игры

Практический материал:

Сюжетно-ролевые игры, игры-композиции, игры-задания, игры с мячом. Игры делятся на малоподвижные, подвижные и спортивные. Нагрузка регулируется включением перерывов, облегчением или усложнением игры и т.д. Из спортивных игр в практике ЛФК используют волейбол, бадминтон, теннис.

4.2.4. Силовые упражнения на тренажерах и собственным весом

Практический материал:

Упражнения на сопротивление. Упражнения с отягощениями и в сопротивлении, которые укрепляют мышцы, повышают их эластичность, стимулируют процессы заживления тканей, оказывают значительное воздействие на сердечнососудистую и дыхательные системы, обмен веществ.

4.2.5. Написание и защита реферата

Теоретический материал:

Выбирают тему реферата. Осуществляют подбор литературных источников. Составляют план реферата. Написание защита реферата.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

При подготовке самостоятельных практических заданий студенты проводят комплексное исследование и анализ по выбранной тематике. Работы подлежат защите с использованием инновационных возможностей информационных технологий.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объем самостоятельной работы, которая включает:

- самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающихся Интернет-ресурсов;
- подготовку к написанию реферата.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.



Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведен в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;
- проверка выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9. Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».



Основная профессиональная образовательная программа
40.03.01 Юриспруденция
(Юриспруденция)

| 1, 3, 5 семестры | |
|---|--|
| 1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 1 15 октября | 1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Определение темы реферата; 3. План работы; 4. Обзор литературы 5. . Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 2 15 ноября | 1 курс 1. Методико-практическое занятие (составить комплекс) <ul style="list-style-type: none">• строевые упражнения;• Общеразвивающие упражнения. 2. Посещаемость занятий 2 курс 1. Методико-практическое занятие (составить комплекс № 1 с учетом своего заболевания). 2. Посещаемость занятий 3 курс 1. Методико-практическое занятие (составить комплекс с учетом своего заболевания) 2. . Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 3 15 декабря | 1. Написание и оформление работы; 2. Защита реферата. 3. Посещаемость занятий |
| 2, 4 семестры | |
| 1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 4 15 марта | 1. Определение темы реферата; 2. План работы; 3. Обзор литературы 4. Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 5 15 апреля | 1 курс 1. Методико-практическое занятие. Проведение комплекса с группой студентов: <ul style="list-style-type: none">• строевые упражнения;• Общеразвивающие упражнения. 2. Посещаемость занятий 2 курс 1. Методико-практическое занятие. Проведение комплекса № 2 с группой студентов с учетом своего заболевания. 2. Посещаемость занятий 3 курс 1. Методико-практическое занятие. Проведение комплекса с группой студентов с учетом своего заболевания. 2. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 6 | 1. Написание и оформление работы; 2. Защита реферата. 3. Посещаемость занятий |



Основная профессиональная образовательная программа
40.03.01 Юриспруденция
(Юриспруденция)

| | |
|--------|--|
| 15 мая | |
|--------|--|

| | |
|---|-------------------|
| Подготовка реферата | |
| Определена тема, сделан план реферата и обзор литературы | 10 баллов |
| Качество оформления реферата | 20 баллов |
| Студент защищает реферат на студенческой научно-практической конференции (презентация обязательна). Реферат зачтен преподавателем | 30 баллов |
| Методико-практическое занятие. Проведение комплекса с группой студентов | |
| Не составил | 0 баллов |
| Составил | 30 баллов. |
| Посещение занятий | |
| Посетил 50% | 15 баллов |
| Посетил свыше 70% | 30 баллов |
| Бонусы кафедры | До 10 баллов |
| Итого за семестр | 100 баллов |

| | | |
|---|----------------------------------|-----------|
| Практика | | |
| на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы | результат ниже среднего уровня. | 10 баллов |
| | результат среднего уровня и выше | 20 баллов |
| Посещение занятий | | |
| на каждом этапе рейтинга (модуля) | 50% | 10 баллов |
| | Свыше 70% | 20 баллов |

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, студент защитил реферат на студенческой научно-практической конференции (презентация обязательна). Реферат зачтен преподавателем.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, студент не защитил реферат на студенческой научно-практической конференции (нет презентации). Реферат не зачтен преподавателем.

От зачета могут освобождаться студенты, посетившие более 70 % занятий и имеющие рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга и студент защитил реферат на студенческой научно-практической конференции (презентация обязательна). Реферат зачтен преподавателем.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
2. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов,



2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012 .— 37 с .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm
3. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm
4. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL:http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru;

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

1. Зал спортивных игр 24 x 46 метров учебный корпус № 6



Основная профессиональная образовательная программа
40.03.01 Юриспруденция
(Юриспруденция)

| | |
|---|--------------------|
| 2. Гимнастический зал 15 x 24 метра | учебный корпус № 6 |
| 3. Тренажерный зал 10 x 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 4. Зал спортивных единоборств 10 x 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 5. Тренажерный зал 5 x 15 метров | учебный корпус № 1 |
| 6. Тренажерный зал 6 x 12 метров | общежитие № 4 |
| 7. Зал аэробики 7 x 10 метров | учебный корпус № 1 |
| 8. Три спортивных зала 6 x 10 метров | общежитие № 1 |
| 9. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. | |
| 10. Лыжная база | учебный корпус № 1 |

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Секундомер
5. Татами
6. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
7. Гантели, гири, штанги
8. Ракетки для тенниса и т.д.



Основная профессиональная образовательная программа
40.03.01 Юриспруденция
(Юриспруденция)

Авторы рабочей программы дисциплины: заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А..

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД «28» августа 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от «28» августа 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ / О.В. Кузьмина
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____
(подпись)