

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Волченко Л.Ю

25.05.2018г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Б1.Б.42. Физическая культура и спорт**

Направление подготовки (специальность): 40.05.01 Правовое обеспечение  
национальной безопасности

Специализация: Уголовно-правовая

Квалификация выпускника: юрист

Форма обучения: очная, заочная

	Очная ФО	Заочная ФО
Курс	1	1
Семестр	11-12	12
Лекции (час)	66	2
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	0	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	6	70
Курсовая работа (час)		
Всего часов	72	72
Зачет (семестр)	12	12
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2018

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 40.05.01  
Правовое обеспечение национальной безопасности.

Авторы С.А. Чмара, А.А. Преловский, С.А. Чмара

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
правового обеспечения национальной безопасности

Заведующий кафедрой В.В. Чуксина

## 1. Цели изучения дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности средством формирования комплекса профессиональных знаний, умений и навыков на основе изучения приемов самозащиты.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и прикладной физической подготовленности, определяющей общую психофизическую готовность студента к будущей профессии и высокую работоспособность на основе обучения боевым приемам борьбы;
- формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих адекватное (правомерное) применение физической силы.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции по ФГОС ВО	Компетенция
ОК-9	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	З. нормативно-правовые основы организации физической подготовки в правоохранительных органах России З. социальную роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности У. формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки ее на здоровый образ жизни

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Базовая часть.

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)	Количество часов (заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	66	2
Практические (сем, лаб.) занятия	0	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	6	70
Всего часов	72	72

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

**Заочная форма обучения**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	12	2	0	6		
2	Меры безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.	12	0	0	6		
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"	12	0	0	6		
4	Социально-биологические основы физической культуры.	12	0	0	8		
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12	0	0	6		
6	Основы теории и методики физического воспитания и спорта	12	0	0	6		Реферат
7	Физические качества и	12	0	0	6		

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
	методика их развития						
8	Общая и специальная физическая подготовка	12	0	0	6		
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	0	0	6		
10	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	12	0	0	6		
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка в правоохранительных органах и ВС России.	12	0	0	8		
	ИТОГО		2		70		

#### Очная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Теория физической культуры	11			6		Тест "Теория физической культуры". Реферат «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	11	10				
1.2	Общая и специальная физическая подготовка в системе -физического воспитания.	11	10				
1.3	Социально-биологические основы физической культуры.	11-12	10				
1.4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12	12				
1.5	Основы методики самостоятельных занятий физическими	12	12				

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
	упражнениями.						
1.6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	12	12				
	ИТОГО		66		6		

## 5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
01-6	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
07-12	Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
13-18	Социально-биологические основы физической культуры.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
19-24	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
25-30	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях
31-36	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

### 5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

### 6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	1. Теория физической культуры	ОК-9	З.социальную роли физической культуры в развитии личности и	Реферат «Профессионально-прикладная	Реферат оценивается от 0 до 50 б. (50)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			подготовки ее к профессиональной деятельности У.формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки ее на здоровый образ жизни	физическая подготовка студентов»	
2		ОК-9	З.нормативно-правовые основы организации физической подготовки в правоохранительных органах России У.формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки ее на здоровый образ жизни	Тест "Теория физической культуры"	За все правильные ответы – 50 баллов. За каждый неправильный ответ минус 1 балл. (50)
				<b>Итого</b>	<b>100</b>

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.

### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 40.05.01 Правовое  
обеспечение национальной безопасности  
Профиль - Уголовно-правовая  
Кафедра правового обеспечения  
национальной безопасности  
Дисциплина - Физическая культура и  
спорт

### БИЛЕТ № 1

1. Тест (20 баллов).
2. бросок «через бедро»; (40 баллов).



3. 3. \_Упражнения общефизической подготовки. (подтягивание на гимнастической перекладине, челночный бег 10x10 м (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 10x10 м (девушки). (40 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ С.А. Чмара

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Чуксина

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Шумик В., Володина М. Безопасность при занятиях физкультурой и спортом/ В. Шумик, М. Володина// Библиотека инженера по охране труда
2. Бароненко В. А. Валентина Александровна, Рапопорт Л. А. Леонид Аронович Здоровье и физическая культура студента. допущено М-вом образования и науки РФ. учебное пособие для сред. проф. образования. 2-е изд., перераб./ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт.- М.: ИНФРА-М, 2012.-335 с.
3. Горбунов Г. Д., Гогунев Е. Н. Психология физической культуры и спорта. учеб. для вузов. рек. УМО высш. учеб. заведений/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунев.- М.: Академия, 2009.-256 с.
4. Бишаева А. А. Физическая культура. рек. Федеральным ин-том развития образования. учебник для нач. и сред. проф. образования. 6-е изд., стер./ А. А. Бишаева.- М.: Академия, 2013.-299
5. [Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. /В.К. Макаренко // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. - 2008. - №10. - С. 140-144. - URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>](http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom)

### **б) дополнительная литература:**

1. Сысоев Ю. В. Задачи и направления патриотического воспитания в сфере физической культуры и спорта/ Ю. В. Сысоев// Инновации в образовании
2. Семенова Е. В., Куликов Л. М. Исследование динамики содержательных компонент профессиональной деятельности высшего физкультурного образования/ Е. В. Семенова, Л. М. Куликов// Н 2, С. 76-80, 2008, ч.з 2-202
3. Голощапов Б. Р. Борис Романович История физической культуры и спорта. учеб. пособие для вузов. рек. УМО по специальностям пед. образования. 4-е изд., испр./ Б. Р. Голощапов.- М.: Академия, 2007.-312 с.
4. Олимпийский учебник студента. пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных вузах. рек. Олимпийским комитетом России. 3-е изд., перераб. и доп./ В. С. Родиченко [и др.]- М.: Советский спорт, 2005.-126 с.
5. Перевошиков Ю. А. Состояние организма человека при экстремальных физических нагрузках/ Ю. А. Перевошиков.- Одесса: Юридична література, 2004.-196 с.
6. Филиппов В.М. Спорт - один из важнейших государственных приоритетов/ В. М. Филиппов.-66-67// Номер журнала, № 11, С. 66-67, 2008, ч.з 2-202
7. Евсеев О. Е. Учебно-методический комплекс по дисциплине "Физическая культура. Рукопашный бой". программа и методические указания по изучению курса. Гуманитарные и экономические специальности высшего профессионального образования. (очное обучение)/ сост. О. Е. Евсеев.- Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2010.-16 с.

8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. учеб. пособие для вузов. допущено М-вом образования и науки РФ/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.- М.: КноРус, 2012.-239 с.

9. [Маликов Н.В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни. / Н.В. Маликов. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - №6. - С.195-197. - URL: http://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennyh-usloviyah-zhizni](http://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennyh-usloviyah-zhizni)

10. [Певицына Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС. / Л.М. Певицына. // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. - 2013. - №2\(5\). - С.91-99. - URL: http://cyberleninka.ru/article/n/kak-postroit-urok-fizicheskoy-kultury-v-sootvetstvii-s-trebovaniyami-fgos](http://cyberleninka.ru/article/n/kak-postroit-urok-fizicheskoy-kultury-v-sootvetstvii-s-trebovaniyami-fgos)

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет

– Сайт Юридического института «М-Логос», адрес доступа: <http://www.m-logos.ru>. доступ неограниченный

– Учебники онлайн, адрес доступа: <http://uchebnik-online.com/>. доступ неограниченный

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренные учебным планом);

- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

• самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;

- написание рефератов, докладов;

- подготовка к семинарам и лабораторным работам;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и др.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:  
– MS Office,

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

- В учебном процессе используется следующее оборудование:
- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза,
  - Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения,
  - Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий,
  - Зал физической культуры,
  - Спортивные залы,
  - Спортивный зал (общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки)