

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Павловский филиал ННГУ

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

40.03.01 - Юриспруденция

Направленность образовательной программы

Уголовное законодательство и судопроизводство

Форма обучения

очная, очно-заочная

г. Павлово

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.14 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.3: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.4: Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК-7.1: Знать способы поддержания физической формы. Уметь поддерживать физическую подготовленность. Владеть подходами к ведению здорового образа жизни УК-7.2: Знать способы поддержания здоровья. Уметь учитывать влияние профессиональной деятельности на состояние здоровья. Владеть методами сохранения здоровья УК-7.3: Уметь составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью Владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств УК-7.4: Уметь проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей,	Реферат Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

		профессионально-прикладной и оздоровительно- корректирующей направленностью Владеть способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений		
--	--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	0	0
Часов по учебному плану	328	328
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	0	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	256	0
- КСР	4	2
самостоятельная работа	68	322
Промежуточная аттестация	0 Зачёт	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
	О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
	Ф	Ф	Ф	Ф	Ф	Ф	Ф	Ф	Ф	Ф
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки	40	51		1	30		30	1	10	50
Раздел 2. Лёгкая атлетика	56	51		1	46		46	1	10	50
Раздел 3. Баскетбол.	55	51		1	45		45	1	10	50
Раздел 4. Гимнастика.	55	53		1	45		45	1	10	52

Раздел 5. Футбол.	55	60			45		45	0	10	60
Раздел 6. Волейбол.	63	60			45		45	0	18	60
Аттестация	0	0								
КСР	4	2					4	2		
Итого	328	328	0	4	256	0	260	6	68	322

Содержание разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Раздел 3. Баскетбол.

Раздел 4. Гимнастика.

Раздел 5. Футбол.

Раздел 6. Волейбол.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)" (<https://e-learning.unn.ru>).

Иные учебно-методические материалы: Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента. Качество усвоения учебной дисциплины находится в прямой зависимости от способности студента самостоятельно и творчески учиться.

Цель самостоятельной работы – подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности, воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

Самостоятельная работа студента – это вся его работа по овладению содержанием учебной дисциплины и соответствующими практическими навыками и умениями, активная интеллектуальная деятельность.

Содержанием самостоятельной работы студентов являются следующие ее виды:

- изучение понятийного аппарата дисциплины;
- изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану;
- работа над основной и дополнительной литературой;
- самостоятельная работа студента в библиотеке;

изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет.

Изучение понятийного аппарата дисциплины

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена осмыслению категорий общего управления, усвоению понятийного аппарата курса, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Попытка понять природу профессиональной работы специалиста вне изучения соответствующего «языка», на уровне бытовых представлений обречена на провал.

Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в соответствующих темах дисциплины.

Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ курса, раскрытия сущности основных категорий управления, проблемных аспектов темы и анализа фактического материала.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к нормативно-правовым актам, научным монографиям и материалам периодических изданий. При этом очень полезно делать выписки и конспекты наиболее интересных материалов. Это не только мобилизует внимание, но и способствует более глубокому осмыслению материала и лучшему его запоминанию. Записи как бы контролируют восприятие прочитанного. Кроме того, такая практика учит студентов отделять в тексте главное от второстепенного, а также позволяет проводить систематизацию и сравнительный анализ изучаемой информации, что чрезвычайно важно в условиях большого количества разнообразных по качеству и содержанию сведений. Таким образом, конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Для аккумуляции информации по изучаемым темам рекомендуется формировать личный архив, а также каталог используемых источников. При этом если уже на первых курсах обучения студент определяет для себя наиболее интересные сферы для изучения, то подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания выпускной квалификационной работы на выпускном курсе.

Самостоятельная работа студента в библиотеке

Важным аспектом самостоятельной подготовки студентов является работа с библиотечным фондом.

Это работа многоаспектна и предполагает различные варианты повышения профессионального уровня студентов как и заочной формы обучения, в том числе:

- получение книг для подробного изучения в течение семестра на научном абонементе;
- изучение книг, журналов, газет – в читальном зале;
- возможность поиска необходимого материала посредством электронного каталога;

получение необходимых сведений об источниках информации у сотрудников библиотеки.

При подготовке письменных работ студентов, представляемых ими на семинарских занятиях, важным является формирование библиографии по изучаемой тематике. При этом рекомендуется использовать несколько категорий источников информации: учебные пособия для вузов, монографии, периодические издания, законодательные и нормативные документы, статистические материалы, информацию государственных органов власти и управления, органов местного самоуправления, переводные издания, а также труды зарубежных авторов в оригинале.

Весь собранный материал следует систематизировать, выявить ключевые вопросы изучаемой тематики и осуществить сравнительный анализ мнений различных авторов по существу этих вопросов. Конструктивным в этой работе является выработка умения обобщать большой объем материала, делать выводы. Весьма позитивным при этом также следует считать попытку студента выработать собственную точку зрения по исследуемой проблематике.

Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. Физическая культура в Древнем мире.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура и спорт новой истории.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура и спорт Российской империи.
6. Физическая культура и спорт СССР.
7. Физическая культура и спорт Российской Федерации.
8. История международного спортивного движения.
9. Идеино-педагогические основы спорта.
10. Создание международных спортивных объединений.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Студент демонстрирует полные и глубокие и дополнительные знания теоретического материала курса; активно участвует в дискуссии; понимает и умеет логично и последовательно разъяснить смысл использованных правовых норм; может аргументированно и корректно, в соответствии с нормами профессиональной этики, отстаивает свою позицию; способен предложить альтернативные варианты решения проблемы.
отлично	Студент демонстрирует полные и глубокие знания теоретического материала курса; активно участвует в дискуссии; понимает и умеет логично и последовательно разъяснить смысл использованных правовых норм; может аргументированно и корректно, в соответствии с нормами профессиональной этики, отстаивает свою позицию.
очень хорошо	Студент демонстрирует полные и глубокие знания теоретического материала, но применение научных положений на практике вызывает несущественные затруднения, связанные с аргументацией и толкованием использованных правовых норм. Обучающийся в полной мере понимает суть проблемы. Студент принимает активное участие в дискуссии.
хорошо	Студент демонстрирует знание теоретического материала, но применение научных положений на практике вызывает несущественные затруднения, связанные с аргументацией и толкованием использованных правовых норм. Обучающийся в полной мере понимает суть проблемы. Студент принимает активное участие в дискуссии.
удовлетворительно	Студент обладает знанием необходимого минимума теоретического материала, но не способен аргументированно излагать свою позицию, не видит альтернативных вариантов разрешения проблемной ситуации, не может последовательно изложить суть своего решения. Активность участия в дискуссии слабая.
неудовлетворительно	Студент не обладает требуемым объёмом знаний теоретического материала, не демонстрирует навыков анализа проблемы. Отказывается от участия в дискуссии или его активность участия в дискуссии слабая.
плохо	Отказывается от ответа

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. Можно ли в настольном теннисе касаться мячом сетки во время игры?

можно

нельзя

можно во время подачи

2. Можно ли повторить подачу в настольном теннисе, если подающий промахнется по мячу?

нет

да

можно если счет 20 : 20.

3. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...

с облегчённой штангой

с использованием пружинистой пластины

на специальном напольном покрытии

4. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?

Грег Глассман

Алексей Немов

Ли Нин

5. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:

участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения;
ритмический характер мышечной деятельности

систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую
группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов

циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в
организме

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	96-100% правильных ответов
отлично	86-95% правильных ответов
очень хорошо	81-85% правильных ответов

Оценка	Критерии оценивания
хорошо	66-80% правильных ответов
удовлетворительно	56-65% правильных ответов
неудовлетворительно	46-55% правильных ответов
плохо	45% и меньше правильных ответов

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
---------------	--	---	--	--	--	--	---

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Специфические особенности двигательной и игровой деятельности футболистов.
2. Понятие о технике футбола и ее эволюция.
3. Биомеханический, физиологический аспекты техники.
4. Взаимосвязь техники, тактики и других видов подготовки.
5. Классификация тактики и ее эволюция развития.

6. Тактика нападения, индивидуальная и групповая.

7. Тактика защиты. Действия против игрока действующего с мячом и без мяча. Групповая и индивидуальная тактика.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Студент знает основные определения дисциплины, разбирается в пройденном материале, дает правильные комментарии. Допускаются незначительные неточности и упущения в ответах, которые серьезно не искажают основную суть.
не зачтено	Ошибки в ответах значительные и свидетельствуют о неправильном представлении о пройденном материале. Ответы на вопросы краткие и не раскрывают сути вещей.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт: курс лекций и практический материал : учебное пособие для студентов заочной формы обучения / Карсека Л. С., Гежа Р. В., Штукин Н. Н., Луцюк В. Е. - Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2023. - 57 с. - Книга из коллекции МГАВМиБ им. К.И. Скрябина - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=886267&idb=0>.
2. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учебное пособие / Бурякин Ф.Г.; Мартынихин В.С. - Москва : Советский спорт, 2022. - 169 с. - ISBN 978-5-00129-264-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=869496&idb=0>.
3. Глухенькая Н. М. Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод. пособие / Глухенькая Н. М., Глухенький А. Н., Романов В. Е. - Екатеринбург : УрГАХУ, 2022. - 51 с. - Книга из коллекции УрГАХУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-7408-0319-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=862783&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания / Ревенко Е. М., Зухов А. С., Кривошекова О. Н., Бебинов С. Е., Зелова Т. Ф., Ревенко Е. М. - 3-е изд., испр. и доп. - Омск : СибАДИ, 2023. - 46 с. - Книга из коллекции СибАДИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=883792&idb=0>.
2. Занятия семинарского типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В., Голубин С. А. - Волгоград : ВолгГМУ, 2022. - 144 с. - Книга из коллекции ВолгГМУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-9652-0814-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=866299&idb=0>.
3. Горячева Н. Н. Физическая культура и спорт. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок при самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту : учебно-

методическое пособие / Горячева Н. Н. - Москва : МТУСИ, 2022. - 20 с. - Книга из коллекции МТУСИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=865863&idb=0>.

4. Евтушенко С.В. Опыт дистанционного обучения и проведения онлайн-соревнований в рамках программы "Физическая культура и спорт" в вузе : учебно-методическое пособие / Евтушенко С.В. - Москва : Новосибирский ГУ, 2022. - 28 с. - ISBN 978-5-4437-1392-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=869695&idb=0>.

5. Ермакова М. А. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов : учебное пособие / Ермакова М. А., Матявина С. И., Мелихов Я. П. - Оренбург : ОрГМУ, 2022. - 83 с. - Книга из коллекции ОрГМУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=866947&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Операционная система Microsoft Windows

Пакет прикладных программ Microsoft Office

ЭБС «Юрайт». Режим доступа: <http://urait.ru>

ЭБС «Консультант студента». Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

ЭБС «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>

ЭБС «Znanium.com». Режим доступа: www.znanium.com

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

База данных рецензируемой литературы Scopus

База данных Web of Science: <https://apps.webofknowledge.com>

Научная электронная библиотека и https://elibrary.ru/project_risc.asp

Сайт Росстата: <https://www.gks.ru/>

Статистика России: информационно-издательский центр

Правительство Российской Федерации: <http://government.ru/>

Официальный интернет-портал правовой информации: <http://pravo.gov.ru/>

ГАРАНТ. Информационно-правовой-портал: <http://www.garant.ru/>

Правовая система «Консультант плюс»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 40.03.01 - Юриспруденция.

Автор(ы): Веряскина Наталья Павловна.

Заведующий кафедрой: Ягунова Наталья Александровна, кандидат экономических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 27.11.2023, протокол № 5.