

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИ-  
ТИКИ И РЫБОХОЗЯЙСТВЕННОГО КОМПЛЕКСА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ЮИ

\_\_\_\_\_ Е. А. Ерахтина

« 28 » 02 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор

\_\_\_\_\_ Н.И. Пыжикова

« 31 » 03 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

ФГОС ВО

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность(профиль):Правовое регулирование деятельности органов государ-  
ственной и муниципальной власти

Курс 1

Семестр 1

Форма обучения заочная

Уровень выпускника бакалавриат

Красноярск, 2022

Составители: Иванова Т.С., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

« 01 » \_\_\_\_ 02 \_\_\_\_ 2022 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

Программа обсуждена на заседании кафедры протокол № 5 «10» \_\_\_\_ 03 \_\_\_\_ 2022 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

« 10 » \_\_\_\_ 03 \_\_\_\_ 2022 г.

\

## **Лист согласования рабочей программы**

Программа принята методической комиссией Юридического института  
Протокол №7 от «28» марта 2022 г.

Председатель Методической комиссии: Серeda O.B.

«28» марта 2022 г.

Заведующий выпускающей кафедрой по направлению подготовки 40.03.01  
«Юриспруденция», направленность (профиль): «Правовое регулирование деятель-  
ности органов государственной и муниципальной власти»

Тепляшин И.В., канд. юрид. наук, доцент

«28» марта 2022 г.

## Оглавление

<b>Аннотация</b> .....	5
<b>1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	5
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	5
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	6
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины .....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
4.3. ЛЕКЦИОННЫЕ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	8
4.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	9
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ .....	11
<b>5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	12
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	13
6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ (ТАБЛИЦА 9) .....	15
6.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ») .....	16
6.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	16
<b>7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ</b> .....	18
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	20
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	20
9.1. Методические рекомендации для обучающихся .....	20
9.2. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	21

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1.0.29 по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» направленность (профиль): «Правовое регулирование устойчивого развития сельских территорий и АПК». Дисциплина реализуется в юридическом институте кафедрой физическая культура.

Дисциплина нацелена на формирование универсальных компетенций УК-6.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с освоением студентами практических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры для формирования 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.

**Преподавание дисциплины предусматривает следующие способы организации учебного процесса:** теоретические, практические, самостоятельные занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля текущей успеваемости: в форме тестирования физической подготовленности.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа. Программой дисциплины предусмотрено: лекционные – 4 часа, практические – 6 часов, самостоятельные работы - 58 часов, контроль – 4 часа.

### **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Б1.0.29 подготовки студентов по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» направленность (профиль): «Правовое регулирование устойчивого развития сельских территорий и АПК». Реализуется на 1 семестре.

Дисциплина реализуется в юридическом институте кафедрой физической культуры.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно - профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для неё наиболее значимы.

Знания, полученные по дисциплине «Физическая культура и спорт», непосредственно используются при изучении дисциплин: Элективные курсы по физической культуре и спорту

**2. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**Цель освоения дисциплины:** освоение студентами практических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разно-

образных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1) формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

3) 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;

4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таблица 1

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	<p>ИД-1УК-6 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p> <p>ИД-2УК-6 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-3УК-6 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-4УК-6 Критически оценивает эффективность использования времени и других ре-</p>	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Владеть:</b> двигательными навыками в области физической культуры и спорта</p>

	<p>сурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>ИД-5УК-6 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p>	
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	

## Организационно-методические данные дисциплины

Таблица 2

### Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы			Трудоемкость
	зач. ед.	час.	по семестрам
			№1
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>2,0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа</b>	<b>0,3</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
в том числе:			
Лекции (Л)	0,1	4	4
Практические занятия (ПЗ)	0,2	6	6
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	<b>1,6</b>	<b>58</b>	58
самостоятельное изучение тем и разделов, в том числе	1,6	58	58
Подготовиться к устному опросу по теме			
Контроль	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Подготовка к зачету			
<b>Вид контроля</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

#### Трудоемкость модулей и модульных единиц дисциплины

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Все го часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС) (контроль)
		Л	ЛЗ/ПЗ/С	
<b>Модуль 1 Теория физической культуры и спорта</b>	<b>34</b>	<b>4</b>		<b>30</b>
Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры. Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	34	4		30
<b>Модуль 2 Практика по физической культуре и спорту</b>	<b>36</b>		<b>6</b>	<b>28</b>
Модульная единица 2.1 Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	19		4	14
Модульная единица 2.2 Определение уровня физической подготовленности	17		2	14



Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Все го часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СРС) (контроль)
		Л	ЛЗ/ЛЗ/С	
Подготовка к зачету	4	-	-	-
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>58</b>

## 4.2. Содержание модулей дисциплины

### Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Модульная единица 1.1** Основы теории и методики физической культуры

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

Цель и задачи физического воспитания

Основные понятия, термины физической культуры

Виды физической культуры

Социальная роль, функции физической культуры и спорта

Физическая культура личности студента

Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

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

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система

Основные анатомо-морфологические понятия:

Опорно-двигательный аппарат;

Кровь. Кровеносная система;

Дыхательная система;

Нервная система;

Эндокринная и сенсорная системы.

Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

**Тема 3. Физическая культура и умственный труд. Регулирование работоспособности**

Понятие «производственная физическая культура»: её цели и задачи.

Методические основы производственной физичкой культуры.

Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Физическая культура и спорт специалиста в свободное от работы время.

Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

**Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы и содержание самостоятельных занятий.

Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Гигиенические требования при проведении занятий.

### **Тема 5. Основы здорового образа жизни и роль физической культуры**

Основы здорового образа и стиля жизни студента.

Факторы, влияющие на образ жизни человека.

Понятие здоровья. Факторы ухудшающие здоровье.

Роль физических упражнений как средства укрепления здоровья.

### **Тема 6. Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры**

Алкогольная зависимость. Табачная зависимость. Пищевая зависимость. Наркотическая зависимость.

## **Раздел 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры

«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутки, микропаузы активного отдыха.

Средства производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## **Раздел 3. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом**

Модульная единица 1.1 Основы теории и методики физической культуры

«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутки, микропаузы активного отдыха.

Средства производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Таблица 4

### **Содержание лекционного курса**

<b>№ п/п</b>	<b>№ модуля и модульной единицы дисциплины</b>	<b>№ и тема лекции</b>	<b>Вид<sup>1</sup> контрольно-мероприятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<b>Модуль 1. Теория физической культуры и спорта</b>		опрос	4
	<b>Модульная единица 1.1. Основы теории и методики физической культуры. Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры</b>	Лекция № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Алкогольная зависимость. Табачная зависимость	опрос	4
	<b>ИТОГО</b>			4

<sup>1</sup> Вид мероприятия: тестирование, коллоквиум, зачет, экзамен, другое

#### 4.4. Лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 5

##### Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид <sup>2</sup> контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Календарный модуль 1. Общая физическая подготовка</b>		тестирование	6
	<b>Модульная единица 1.1</b> Развитие физических качеств студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Занятие № 1. Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.	тестирование	4
	<b>Модульная единица 1.2</b> Определение уровня физической подготовленности	Занятие № 2. Комплексы упражнений, направленные на определение уровня физической подготовленности.	тестирование	2
	<b>ИТОГО</b>	2	тестирование	6

<sup>2</sup> Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

## 4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

### 4.5.1. Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

Таблица 6

Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
<b>Модуль 1</b>			<b>58</b>
1	<b>Модульная единица 1.1.</b> Основы теории и методики физической культуры. Профилактика зависимого поведения средствами физической культуры	Подготовиться к устному опросу по теме: «Деятельная сущность физкультуры в сфере учебного профессионального труда - основные положения физического воспитания в вузе»	4
		Подготовиться к устному опросу по теме: «Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность» Самостоятельно отработать тему «Средство физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости физической и умственной деятельности»	4
		Самостоятельно отработать тему: «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье; способы регуляции образа жизни» Рассчитайте свой суточный расход энергии. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом. Подготовка к практическим занятиям включает знакомство с литературой и источниками по теме.	4
		Подготовиться к устному опросу по теме: «изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения»; Самостоятельно отработать тему: «Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии; объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление, их причины и профилактика».	6
		Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.	4
		Подготовиться к устному опросу по теме «формы самостоятельных занятий, содержание самостоятельных занятий»	4

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
		Изучить: классификацию видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта, требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта, систему студенческих спортивных соревнований. Подготовка к тестированию – работа с учебной литературой.	4
		Провести самостоятельно тестирование двигательных качеств и способностей, оценить свое физическое развитие, разработать комплекс гимнастических упражнений.	4
		Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.	4
		Проанализировать литературу, выбрать темы рефератов, подобрать список литературы к реферату	14
		Проанализировать факторы, способствующие возникновению и развитию зависимости. Подготовиться к тестированию.	14
<b>ВСЕГО</b>			<b>58</b>

#### 4.5.2. Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы

Таблица 7

п/п	Темы курсовых проектов (работ)	Рекомендуемая литература (номер источника в соответствии с прилагаемым списком)

Курсовые проекты (работы)/ контрольные работы/ расчетно-графические работы/ учебно-исследовательские работы учебным планом не предусмотрены

#### 5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических и самостоятельных работ с тестовыми/экзаменационными вопросами и формируемыми компетенциями представлены в таблице 8.

Таблица 8

#### Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и контролем знаний студентов

Компетенции	Лекции	СРС	Вид контроля
УК-6, УК-7	Л 1	М Е .1.1	Опрос тестирование зачет

#### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### **Основная литература.**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. - М.: Издательский центр «Академия», 2006;
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. - Кр-ск, 2011;
4. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания / С.А. Бондарева. - Крас.гос.аграр.ун-т. - Красноярск, 2007.

### **Дополнительная литература.**

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие/ В.В. Григоревич. - М.; Советский спорт, 2008;
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008;
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./ Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. -СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007;
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование);
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. пособие/Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Краснояр.гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2011;
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина; Краснояр.гос.аграр.ун-т.-Красноярск, 2011;
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Краснояр. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010;
8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания / Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А.Куличихин; Краснояр.гос.аграр.ун.-т. – Красноярск, 2012;
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.- 2008;
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова изд., испр. и доп. – М.; Советский спорт, 2008;
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. центр «Академия», 2008;

12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2013;
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2007;
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

**6.1. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ**

Кафедра **физической культуры**. Направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» направленность (профиль): «Правовое регулирование устойчивого развития сельских территорий и АПК». Дисциплина: **физическая культура и спорт**

Общая трудоемкость дисциплины: **72** час: лекции 4 час.; лабораторные работы \_\_ час.; практические занятия 6 час.;

КП(КР) \_\_\_\_\_ час.; СРС 58 - час. Контроль -4 ч.

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Элект.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
ПЗ	Физическая культура студентов СМГ в вузе уч. пособие	Калинина Л.Н. Сапутько Н.М. Бартновская Л.А.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			50 ИРБИС 64+
ПЗ	Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие	Кригер Н.В.	Красноярск: КрасГАУ	2004	+	+	+			80 ИРБИС 64+
Дополнительная литература										
ПЗ	Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие.	Полиенко И.Н. Бондарева С.А. Калинина Л.Н.	Красноярск: КрасГАУ	2011	+	+	+			55 ИРБИС 64+
ПЗ	Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод указания	Калинина Л.Н. Кумм Л.В. Куличихин О.А.	Красноярск: КрасГАУ	2012	+	+	+			2 ИРБИС 64+

Директор Научной библиотеки Р.А. Зорина



## **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)**

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ на платформе LMS Moodle - <https://e.kgau.ru/>

(<https://e.kgau.ru/course/view.php?id=1625>)

· Научная библиотека Красноярский ГАУ - <http://www.kgau.ru/new/biblioteka/> ·

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - <http://elibrary.ru/> · СПС

«КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

· Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com> ·

Электронная библиотечная система «Юрайт» - <http://www.biblio-online.ru/> ·

Сайт Министерства сельского хозяйства РФ - <http://mcx.ru/>

· Министерство сельского хозяйства Красноярского края - <http://krasagro.ru/>

· Информационно- поисковые системы:

- Google <http://www.google.com>

- Yandex <http://www.yandex.ru>

- Rambler <http://www.rambler.ru>

## **6.3. Программное обеспечение**

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами. Наименование программного обеспечения:

1. Windows Russian Upgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.

2. Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.

3. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО.

4. АБВУУ Fine Reader 10 Corporate Edition, лицензия № FCRC 1100-1002-2465-8755-4238 от 22.02.2012 г;

5. Acrobat Professional Russian 8.0 Academic Edition Band R 1-999, лицензия образовательная № CE 0806966 27.06.2008 г.

6. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 17E0-171204-043145-330-825 с 12.04.2017 до 12.12.2019 г.

7. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 1800-191210-144044-563-2513 с 10.12.2019 г до 17.12.2021 г.

8. Справочная правовая система «Консультант+» - Договор сотрудничества №20175200206 от 01.06.2016 г.

9. Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия;

10. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 г «Антиплагиат ВУЗ».

11. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - Бесплатно распространяемое ПО;

12. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Договор сотрудничества.

13. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО.

## 7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Виды текущего контроля: устный опрос.

Промежуточный контроль: зачет в форме опроса.

Студенты по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» направленность (профиль): «Правовое регулирование устойчивого развития сельских территорий и АПК» обучаются по модульно-рейтинговой системе. Один раз за семестр проводится промежуточная аттестация.

По результатам текущей работы по дисциплине в течение семестра студент должен набрать от 60 баллов. Студент может получить зачет автоматически если он в течение семестра набрал 60 баллов.

Таблица 11

### Рейтинг-план дисциплины по физической культуре и спорта

Дисциплинарные модули	Количество академических часов						Рейтинговый бал за один семестр
	Семестры						
	1	2	3	4	5	6	
Модуль 1.	72						100
<b>Итого</b>	<b>72</b>						<b>100</b>

Таблица 12

### Распределение баллов по модулям

№	Модули			Итого
		Текущая работа	опрос	
1	Модуль 1	20	80	100
3	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	100

**Промежуточная аттестация** по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета.

Студент, не набравший нужное количество баллов для итоговой оценки «зачтено», считается неуспевающим по данной дисциплине. Повторная аттестация осуществляется в дни ликвидации задолженностей по утвержденному расписанию.

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Академика Киренского, 2; ул. Академика Киренского, 2, строение 1, кадастровый номер 24:50:0100414:1084, площадью 1800 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257; площадью 6400 м<sup>2</sup>.

Открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и коньках.

На открытых спортивных площадках по адресу ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257 расположены:

турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот.

Хоккейная коробка для игры в хоккей и конькобежного спорта; футбольное поле для игры в футбол.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи.

Спортивный инвентарь кафедры: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, борцовский ковер, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, электротросточка для коньков.

## **9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

### **9.1. Методические рекомендации для обучающихся**

Студенты должны пройти врачебные обследования, которые осуществляются в начале учебного года. Первичное медицинское обследование на первом курсе и повторное - на втором и третьем курсах.

Обязательно дополнительные врачебные обследования перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине не допускаются.

При освоении дисциплины важно организовать контроль за состоянием здоровья студента в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, а так же интересов студента.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модулей) с учетом состояния здоровья студентов (согласно п. 2.3 ФГОС ВО 3++) ([http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol\\_io.pdf](http://www.kgau.ru/new/all/uvr/uvr/pol_io.pdf)).

Сдача промежуточной аттестации (зачета) происходит по рейтинго-модульной системе.

## **9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для организации занятий с лицами с ограниченными возможностями, требуется подготовка справочно-информационного материала по следующим категориям, представленными в таблице 13:

Таблица 13

Примеры справочно-информационных материалов для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Категории студентов	Формы
С нарушение слуха	в печатной форме; в форме электронного документа;
С нарушением зрения	в печатной форме, увеличенных шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла.

Для организации практических занятий рекомендуем:

- применение индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья;
- использование средств и методов, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности; использование средств для развития компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- средств для предупреждения прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение занятий с включением студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

– подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине «**Физическая культура и спорт**» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

Представленная на рецензирование рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО и включает в себя: требования к дисциплине, цели задачи дисциплины, ее структуру и содержание, учебно-методическое и информационное обеспечение.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной частью дисциплин по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность (профиль): «Правовое регулирование устойчивого развития сельских территорий и АПК». Физическая культура играет важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи и привлечения ее к здоровому образу жизни для дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности. В программу включены модули по теоретическому, практическому разделу и самостоятельной работе студентов. В полном объеме представлена необходимая литература: основная и дополнительная. В рабочей программе приведены критерии оценки знаний, умений, навыков и компетенций, приобретаемых в ходе изучения дисциплины, путем применения балльно - рейтинговой системы оценки знаний. В целом, рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавров по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность (профиль): «Правовое регулирование устойчивого развития сельских территорий и АПК», отвечает требованиям, предъявляемым к подобному роду разработкам, и рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент: доцент кафедры  
физической культуры  
ИФКС и Т СФУ



Юманов Н.А.