

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

**СОГЛАСОВАНО**

Директор УТК  
О.Л. Бякина

## **Рабочая программа дисциплины**

Код и наименование дисциплины: СГЦ.4 «Физическая культура»

Код и наименование направления подготовки (специальности): 40.02.04  
Юриспруденция

Квалификация: Юрист

Статус дисциплины: обязательная, вариативная

Форма обучения: очная

| Статус     | Должность                              | И.О. Фамилия  |
|------------|--|---------------|
| Разработал | старший преподаватель                  | А.М. Поляков  |
| Согласовал | Зав. кафедрой «ОФКС»                   | А.М. Поляков  |
|            | руководитель образовательной программы | Э.И. Казитова |

г. Барнаул

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Код компетенции из УП | Содержание компетенции  | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:  |   |                         |
|-----------------------|---|---|---|-------------------------|
|                       |   | знать   | уметь   | иметь практический опыт |
| ОК 08                 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы истории развития физической культуры;</li> <li>- педагогические, физиологические, и психологические основы обучения двигательных действий;</li> <li>- биодинамические особенности и содержание физических упражнений;</li> <li>- как правильно использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств;</li> <li>- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;</li> <li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ;</li> <li>- контролировать и регулировать функциональное состояние;</li> <li>- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами</li> </ul> |                         |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

|   |                   |
|---|-------------------|
| Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины. | Биология          |
| Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения  | Экзамен по модулю |

для их изучения.

### 3. Объем дисциплины в акад. часах

Общий объем дисциплины в час: 166

| Форма обучения | Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |       |              |          |                         |                        |
|----------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|----------|-------------------------|------------------------|
|                | Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Уроки | Консультации | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа |
| очная          | 0                                    | 0                   | 120                  | 0     | 0            | 0        | 0                       | 46                     |

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

Форма обучения: очная

Семестр: 3

Объем дисциплины в семестре час: 44

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |       |              |          |                         |                        |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|----------|-------------------------|------------------------|
| Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Уроки | Консультации | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа |
| 0                                    | 0                   | 32                   | 0     | 0            | 0        | 0                       | 12                     |

#### Практические занятия (32ч.)

1. **Общая физическая подготовка {тренинг} (20ч.)**[1,2,4] Используя средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, занятия по общей физической подготовке включают в себя элементы гимнастики, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

2. **Подвижные игры {тренинг} (4ч.)**[1,2,4] Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки; освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с

места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Техника и тактика игры.

3. Плавание. {тренинг} (4ч.)[1,2,4] Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде, первая помощь.

4. Лыжная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,4] Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции.

#### Самостоятельная работа (12ч.)

5. Подготовка к текущей аттестации {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

6. Подготовка к промежуточной аттестации {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

#### Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре час: 44

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |       |              |          |                         |                        |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|----------|-------------------------|------------------------|
| Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Уроки | Консультации | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа |
| 0                                    | 0                   | 32                   | 0     | 0            | 0        | 0                       | 12                     |

#### Практические занятия (32ч.)

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке {тренинг} (32ч.)[1,2,4] 1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.

3.Методика составления индивидуальных программ с тренировочной

направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.

4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.

5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).

6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)

7. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.

8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.

9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.

#### Самостоятельная работа (12ч.)

2. Подготовка к текущей аттестации {тренинг} (10ч.) [1,2,3,4] Повтор пройденного материала

3. Подготовка к промежуточной аттестации {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4] Повтор пройденного материала

#### Семестр: 5

Объем дисциплины в семестре час: 44

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |       |              |          |                         |                        |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|----------|-------------------------|------------------------|
| Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Уроки | Консультации | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа |
| 0                                    | 0                   | 32                   | 0     | 0            | 0        | 0                       | 12                     |

#### Практические занятия (32ч.)

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке {тренинг} (32ч.) [1,2,4] 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.
3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.
4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.
5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).
6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)
7. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.
8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.
9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.

#### Самостоятельная работа (12ч.)

2. Подготовка к текущей аттестации {тренинг} (10ч.) [1,2,3,4] Повтор пройденного материала
3. Подготовка к промежуточной аттестации {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4] Повтор пройденного материала

#### Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре час: 34

Форма промежуточной аттестации: Зачет

| Виды занятий, их трудоемкость (час.) |                     |                      |       |              |          |                         |                        |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|----------|-------------------------|------------------------|
| Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Уроки | Консультации | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа |
| 0                                    | 0                   | 24                   | 0     | 0            | 0        | 0                       | 10                     |

#### Практические занятия (24ч.)

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

- {тренинг} (24ч.)[1,2,4] 1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
- 2.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.
- 3.Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.
- 4.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.
- 5.Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).
- 6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультур-но-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)
7. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.
- 8.Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.
- 9.Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.

#### Самостоятельная работа (10ч.)

2. Подготовка к текущей аттестации {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала
3. Подготовка к промежуточной аттестации {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала
5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде АлтГТУ:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 13.11.2020). – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.

## 6. Перечень учебной литературы

### 6.1. Основная литература

2. Лях, В. И. Физическая культура : 10–11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. – 11-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2023. – 271 с. – ISBN 978-5-09-103628-2. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 16.05.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 6.2. Дополнительная литература

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Москва : Московский педагогический госу-дарственный университет, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

4. Window.edu.ru Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам".

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет. В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента. Для изучения данной дисциплины профессиональные базы данных и информационно-справочные системы не требуются.

| №пп | Используемое программное обеспечение |
|-----|--------------------------------------|
| 1   | LibreOffice                          |
| 2   | Linux                                |
| 3   | Яндекс.Браузер                       |



## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

|  |
|--|
| <b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b> |
| учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации    |
| помещения для воспитательной, самостоятельной работы                             |
| учебные аудитории для проведения практических занятий                            |

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

## 10. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

| Код компетенции из УП | Содержание компетенции  | Формы и методы оценки  |
|-----------------------|---|--|
| ОК 08                 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Две формы дисциплины: урочная, внеурочная. Урочная форма -это занятия по физической культуре проводимые преподавателем по государственным программам. Внеурочная форма- это занятия проводимые как преподавателем, так и самими занимающимися самостоятельно. Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также при выполнении студентами индивидуальных заданий, сдаче зачета. |

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ**

Лекции (в том числе уроки, проводимые в виде лекций) составляют основу теоретического обучения студентов. Они позволяют систематизировать знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию профессионально-значимых свойств и качеств. Для лучшего освоения учебной дисциплины перед каждой лекцией студент повторяет предыдущий лекционный материал и прорабатывает рассмотренные ранее вопросы с использованием рекомендованной преподавателем основной и дополнительной литературы.

Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Практические занятия (семинары, уроки) – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение студентами теоретических вопросов под руководством преподавателя.

Цель практических занятий (семинаров, уроков) заключается в закреплении лекционного материала по наиболее важным темам и вопросам курса, умений работы с учебной и научной литературой, справочниками и различными текстами.

Выполнение всех видов работы в соответствующие сроки позволит студентам в течение семестра вести подготовку к промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится в письменном виде в конце семестра.

#### **Методические указания студентам по подготовке к практическим занятиям**

Практические занятия (семинары, уроки) являются также формой контроля преподавателя за учебным процессом в группе, успеваемостью и отношением к учебе каждого студента.

На практических занятиях (семинарах, уроках) желательны дискуссии, коллективные обсуждения возникших проблем и путей их разрешения.

Студенты работают над моделированием отдельных содержательных блоков курса, принимают участие в контрольных работах, тестированиях, устных опросах.

Подготовка к практическим занятиям (семинарам, урокам) включает в себя следующее:

- обязательно ознакомиться с планом практического занятия (семинара, урока), в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение, формулируются цели занятия, даются краткие методические указания по подготовке каждого вопроса;
- изучить конспекты лекций, соответствующие разделы учебников, учебных пособий, рекомендованных преподавателем;
- необходимо выучить соответствующие термины;
- нужно изучить дополнительную литературу по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении и выполнении заданий на практических занятиях (семинарах, уроках);
- следует записывать возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практических занятиях (семинарах, уроках) получить на них ответы;
- следует обращаться за консультацией к преподавателю.

Активное участие студентов в практической работе способствует более глубокому изучению содержания изучаемой дисциплины и формированию основ профессионального мышления.

#### **Подготовка к промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация является приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов, сформированных умений и навыков.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;

внимательно прочитать рекомендованную литературу, изучить конспекты по занятиям;

составить краткие конспекты ответов (планы ответов).