**Автономная некоммерческая организация высшего образования**

**«Международный банковский институт имени Анатолия Собчака»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ** | | |
| *Ректор* | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | *Сигова М.В.* |
|
| "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | | |

**Рабочая программа дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: *40.03.01 Юриспруденция*

Направленность (профиль): *Финансово-правовая деятельность*

Уровень высшего образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Составитель(и):

Киселев З.А.

Санкт-Петербург

2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 3](#_bookmark0)
2. [МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 3](#_bookmark1)
3. [ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 3](#_bookmark2)
4. [СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ\* 4](#_bookmark3)
5. [УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ](#_bookmark4) [ДИСЦИПЛИНЫ 6](#_bookmark4)
   1. [Рекомендуемая литература 6](#_bookmark5)
   2. [Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в](#_bookmark6) [т.ч. отечественного производства 7](#_bookmark6)
   3. [Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных](#_bookmark7) [профессиональных баз данных (СПБД) 7](#_bookmark7)
6. [МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 8](#_bookmark8)
7. [МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ](#_bookmark9) [ДИСЦИПЛИНЫ 9](#_bookmark9)
8. [ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С](#_bookmark10) [ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 10](#_bookmark10)

[ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 12](#_bookmark11)

* 1. [Контрольные вопросы и задания к промежуточной аттестации 12](#_bookmark12)
  2. [Темы письменных работ 13](#_bookmark13)
  3. [Контрольные точки 13](#_bookmark14)
  4. [Другие объекты оценивания 13](#_bookmark15)
  5. [Самостоятельная работа обучающегося 14](#_bookmark16)
  6. [Шкала оценивания результата 14](#_bookmark17)

# ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель:** | Формирование физической культуры студента, способного реализовать её в  учебной социально-профессиональной деятельности. |

# МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О Физическая культура и спорт относится к обязательной части Блока 1.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование компетенции выпускника** | **Код и наименование индикатора достижения компетенций** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** |
| *УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *УК-7.2 - Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности* | *Знать: Основные средства физической культуры. Современные здоровьесберегающие технологии. Средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей в различные периоды жизни человека. Средства и методы повышения и поддержания физической работоспособности, активного долголетия.*  *Уметь: Планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры. Оценивать собственный уровень физического развития и физической подготовленности. Отбирать и использовать методики здоровьесбережения с учетом собственного статуса здоровья. Самостоятельно подбирать и использовать комплексы упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательные действия избранного вида спорта).*  *Владеть: навыками здорового образа жизни, навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности* |
| *УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения* | *УК-8.2 -*  *Осуществляет оперативные действия по предотвращению чрезвычайных ситуаций и/или их последствий, в том числе при угрозе и возникновении* | *Знать: Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Ценности здорового и безопасного образа жизни. Современные технологии профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Приемы оказания первой помощи и взаимопомощи при возникновении ситуаций, угрожающих собственному здоровью и жизни, а также здоровью и жизни окружающих.*  *Уметь: Использовать знания в области физической* |
| *устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов* | *военных конфликтов* | *культуры для организации безопасных условий жизнедеятельности в бытовой, физкультурно- спортивной и профессиональной сферах. Использовать метапредметные понятия об особенностях адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.* |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ\*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер и наименование тем и/или разделов/тем** | **Содержание дисциплины** | **Объем дисциплины**  **(академические часы)** | | | |
| **Контактная работа** | | | **СРО** |
| **ЗЛТ** | **ПЗ** | **ЛР** |
| Тема 1. Федеральные стандарты по дисциплине  «Физическая культура и спорт». | Цели и задачи физической культуры в вузе. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Нормативно-правовая база: Федеральный закон  «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ от 4.12.2007 г ( в ред. от 30.04.2021 г.) | 2 |  |  | 1 |
| Тема 2. Компетентностный вектор обучения. | Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Модель компетенций, формируемых дисциплиной. Требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности  студентов. | 2 |  |  | 1 |
| Тема 3. Принципы управления физической подготовкой. | Организация учебного процесса по дисциплине с учётом дидактических и методических принципов. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 4. Выбор оздоровительных технологий. | Характеристика здорового образа жизни и факторов его определяющих. |  |  |  | 2 |
| Тема 5. Индивидуальные маршруты физической подготовки. | Физические упражнения как фактор воздействия на организм человека. Влияние двигательной активности на адаптационный потенциал человека. Требования к регуляции двигательной активности. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 6. ГТО – как системообразующи й фактор физической подготовки студентов. | Исторические и современные аспекты программы всероссийского комплекса ГТО. | 2 |  |  | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 7. Занятия в специальных медицинских группах и с инвалидами. | Задачи, решаемые при использовании средств лечебной (ЛФК) и адаптивной (АФК) физической культуры. Клинико-биологическое обоснование лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК. Врачебный контроль в лечебной  физической культуре. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 8. Ресурсы физической рекреации. | Ресурсы физической рекреации и двигательной реабилитации. Средства физической культуры. Классификация физических упражнений. |  |  |  | 2 |
| Тема 9. Методы адаптивного управления физической подготовкой. | Адаптационные процессы. Методы адаптивного управления физической подготовкой. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 10. Общая, специальная и профессионально- прикладная подготовка студентов. | Основы видов подготовки студентов: общая, специальная, профессионально-прикладная. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 11. Техническая подготовка. | Освоение методов обучения и совершенствования двигательных действий. Диверсификация двигательных умений и  навыков. |  |  |  | 2 |
| Тема 12. Развитие физических качеств. | Характеристика физических качеств человека. Методы направленного воздействия на развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей,  силы. Сензитивные периоды развития физических качеств. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 13. Характеристика фитнес-программ. | Задачи, решаемые при занятиях фитнесом. Многообразие современных фитнес-методик. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 14. Специфика занятий игровыми видами спорта. | Разновидности и содержание игровых видов спорта. Средства спортивных и подвижных игр в практике физической рекреации и фоновой физической культуры. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 15. Структура подготовки спортсмена. | Содержание теоретической, технической, физической, тактической, психологической и специальной соревновательной подготовки. |  |  |  | 2 |
| Тема 16. Кондиционная тренировка. | Средства и методы развития физических качеств и повышения функциональной подготовленности. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 17. Соревновательная практика. | Участие в соревнованиях и «открытых» стартах. |  |  |  | 2 |
| Тема 18.  Физическая | Нормы двигательной активности,  индивидуальные программы физической |  |  |  | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| подготовка на подготовительном и основном отделениях. | подготовки. |  |  |  |  |
| Тема 19. Физическая подготовка в специальных медицинских группах и инвалидов. | Методы коррекции физической нагрузки с учётом нозологии заболевания. Частные методики ЛФК. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 20. Комплексы ППФП с учётом специфики труда. | Общие положения профессионально- прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Выбор и составление  комплексов ППФП с учётом специфики профессиональной деятельности. | 2 |  |  | 2 |
| Тема 21. Методы повышения работоспособности  . | Методы повышения работоспособности с учётом физического развития и подготовленности студентов. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Педагогический и самоконтроль, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей  контроля. | 4 |  |  | 2 |
| **Форма аттестации (зачет):** | | | | | **0** |
| **Всего по дисциплине:** | | **32** | **0** | **0** | **40** |

\*ЗЛТ – занятия лекционного типа, ПЗ – все виды занятий семинарского типа, кроме лабораторных работ, ЛР – лабораторные работы, СРО – самостоятельная работа обучающегося

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - 1. **Рекомендуемая литература**

|  |  |
| --- | --- |
| **Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)** | **Электронные ресурсы** |
| |  | | --- | | Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 c. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98630.html (дата обращения: 13.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | | Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 c. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100657.html (дата обращения: 13.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | | Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 c. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/79030.html (дата обращения: 13.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | | <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>  <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>  <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> |

# Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства

|  |
| --- |
| - 7-Zip |
| - Microsoft Office Professional |
| - Microsoft Windows Professional |

* + - 1. **Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных профессиональных баз данных (СПБД)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование СПБД/ ИСС** |
| 1. | Электронная библиотека Grebennikon.ru – [www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru/) |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARRY – [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru/) |
| 3. | Научная электронная библиотека КиберЛеника – [www.cyberleninka.ru](http://www.cyberleninka.ru/) |

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Помещения оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

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

***Спортивный зал***

Специализированная мебель, наборы демонстрационного оборудования, учебно-наглядные пособия, спортивный инвентарь (шведские стенки, мячи, волейбольная сетка, баскетбольные кольца)

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо ознакомиться со следующими документами:

* учебно-методической документацией;
* локальными нормативными актами, регламентирующими основные вопросы организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
* графиком консультаций сотрудников профессорско- преподавательского состава.

Уровень и глубина освоения дисциплины определяются активной и систематической работой обучающихся на лекционных занятиях, занятиях семинарского типа, выполнением самостоятельной работы, в том числе в части выделения наиболее значимых и актуальных проблем для дальнейшего изучения. Особым условием качественного освоения дисциплины является эффективная организация труда, позволяющая распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком учебного процесса.

При подготовке к учебным занятиям обучающимся предоставляется возможность посещения консультаций сотрудников профессорско- преподавательского состава согласно расписанию, установленному в графике консультаций.

Аудиторная и внеаудиторная работа обучающихся должна быть направлена на формирование:

* фундаментальных основ мировоззрения обучающихся и естественнонаучного познания;
* базисных знаний, соответствующих направлению подготовки и заявленной профессиональной области, формирующих целевую и профессиональную основу для подготовки кадров;
* профессиональных компетенций ориентированных на удовлетворение потребностей рынка труда;
* индивидуальной траектории посредством освоения уникального набора профессиональных компетенций дополняющих компетентностную модель обучающегося, за счет ориентации на конкретные профессиональные специализированные области знаний, определяемые представителями рынка труда;
* метанавыков обучающихся, таких как: командная работа и лидерство, анализ данных, цифровые навыки, разработка и реализация проектов, межкультурное взаимодействие.

# ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей

программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

* для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
* для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
* для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.