Подписано цифровой подписью:
Пономарёв Сергей Владимирович
DN: C=RU, OU=Исполняющий обязанности директора, O=Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова», CN=Пономарёв Сергей Владимирович, E=director@vrn.gumrf.ru
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 19 Июль 2024 г. 14:12:55

Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»
Воронежский филиал «Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра **правовых и гуманитарных наук**

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора филиала
_____
(подпись)
Пономарёв С. В.
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) **Правовые аспекты организации обеспечения безопасности на транспорте**

Уровень высшего образования **бакалавриат**

Форма обучения очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж
2023

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и содержание компетенции УК – 7.0. Способен поддержать данный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	Индикатор УК - 7.1 Поддержание ЗОЖ с учетом физиологических особенностей организма	Знать как поддерживать ЗОЖ с учетом физиологических особенностей организма
	Индикатор УК -7.2 Обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Уметь обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	Индикатор УПК- 7.3 Соблюдение ЗОЖ в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть приемами соблюдения ЗОЖ в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность «Правовые аспекты организации обеспечения безопасности на транспорте» и изучается на 1 курсе в 1,2 семестре и на 2 курсе в 3,4 семестре по очной форме обучения и на 1 курсе в 1,2 семестре по заочной форме обучения.

При изучении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими «входными» знаниями:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической куль туры) и здорового образа жизни;
- знание о формировании мотивационно- ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- понимание формирования индивидуально- психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;

- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» базируется на знаниях о роли физической культуры в развитии личности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является предшествующей о значимой для всех блоков учебного плана направления «Юриспруденция».

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и виды учебных занятий

Объем дисциплины составляет 328 часов, из которых по очной форме 248 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (248 часов – практические занятия); по заочной форме 12 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (12 часов – практические занятия).

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

Таблица 2

Объем дисциплины по составу

Вид учебной работы	Формы обучения							
	Очная					заочная		
	Всего часов	из них в семестре №				Всего часов	курс	
		1	2	3	4		1	
Общая трудоемкость дисциплины	328	82	82	82	82	328	328	
Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего	248	62	62	62	62	12	12	
В том числе:								
Лекции								
Практическая подготовка, всего в том числе:	248	62	62	62	62	12	12	
Лабораторные работы								
Практические занятия	248	62	62	62	62	12	12	
Тренажерная подготовка								
Самостоятельная работа, всего	160	40	40	40	40	308	308	
Курсовая работа/проект								
Расчетно-графическая работа (задание)								
Контрольная работа						8	8	
Коллоквиум								
Реферат								
Другие виды самостоятельной работы	160	40	40	40	40	300	300	
Промежуточная аттестация:								
Зачёт	+	+	+	+	+	+	+	

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

4.1. Лекции. Содержание разделов (тем) дисциплины

Таблица 3

Содержание разделов (тем) дисциплины

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Практические/семинарские занятия

Таблица 4

Практические/семинарские занятия

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость в часах по формам обучения	
			Очная	Заочная
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях. Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Режим труда и отдыха. Необходимые условия сохранения здоровья. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вред-	22	2

		ных привычек. Рациональное питание.		
	Тема 2. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях. Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Режим труда и отдыха. Необходимые условия сохранения здоровья. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка). Закаливание организма. Гигиенические основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание.	22	2
	Тема3 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом	22	2

		самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.		
	Тема 4. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и	22	2

		методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятии по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и	20	2

		систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.		
	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	Понятие "производственная физическая культура" (ПФК), её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор формы, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропаузы активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста, утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка, физкультурно-оздоровительные (спортивные) занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособ-	20	2

		ности в процессе занятии физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		

5. Самостоятельная работа

Таблица 5

Самостоятельная работа

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Наименование работы и содержание
1	Реферат	Предполагает самостоятельное изучение материала по выбранной теме с использованием рекомендованных литературных источников; самостоятельный подбор необходимой литературы; работу со словарем, справочниками; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование и реферирование источников

Тренажерная подготовка*

Тренажерная подготовка

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование и содержание тренажерной подготовки
	Силовая подготовка с помощью тренажеров	Правило безопасности на занятиях по силовой спортивной подготовке. Комплекс упражнений с отягощениями. Физические упражнения со штангой, гантелями. Физические упражнения с резиной, эспандером. Упражнения на тренажерных комплексах. Техника безопасности на занятиях по силовой спортивной подготовке. Комплекс упражнений с отягощениями. Физические упражнения со штангой, гантелями.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестацииобучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

7. Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы для самостоятельной работы обучающихся, необходимой для освоения дисциплины

Таблица 6

Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы

Название	Автор	Вид издания (учебник, учебное пособие)	Место издания, издательство, год издания, кол-во страниц
Основная литература			
Физическая культура	Письменский, И. А.	учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536113
Дополнительная литература			
Элективные курсы по физической культуре.	А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко.	Практическая подготовка : учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543184
Физическая культура	под редакцией Е. В. Конеевой	учебное пособие для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545163
Физическая культура и спорт в вузах	Стриханов, М. Н.	учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376
Учебно-методическая литература для самостоятельной работы			
Методические ре-	Чеснакова Н.П.	Методические	Воронеж, Воронежский

комендации для самостоятельной работы разработаны в соответствии с программой учебного курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту»		рекомендации для самостоятельной работы	филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова», 2023.

8. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем (при наличии)

Таблица 8

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование профессиональной базы данных/ информационной справочной системы	Ссылка на информационный ресурс
1.	Научная электронная библиотека КиберЛенинка	[Электронный ресурс] https://cyberleninka.ru
2.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	[Электронный ресурс] window.edu.ru
3.	Научная электронная библиотека	[Электронный ресурс] elibrary.ru
4.	ЭлектронноЭ-библиотечнаясистемаIPRbooks	http://www.iprbooks.ru
5.	Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»»	http://www.window/edu/ru
6.	Бесплатная библиотека по юриспруденции	http://www.allpravo.ru/library/
7.	Юридический канал. Законы РФ, рефераты,статьи.	http://uristy.ucoz.ru/
8.	Информационно-правовой портал Гарант.ру	http://www.garant.ru/
9.	Справочная правовая система Консультант Плюс	www.consultant.ru

9. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Таблица 9

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, распространяется свободно)
1.	Система дистанционного обучения «СДО» на базе платформы Moodle	GNU GPL
2.	MicrosoftOffice	(государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»)
3.	Операционная система MicrosoftWindows	(государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»);

4.	MicrosoftOffice 2007	(государственный контракт №080207 от 08.02.2007г., ООО Фирма «РИАН»)
5.	Справочная правовая система Консультант плюс	(ООО «Воронежское информационное агентство «Консультант»)
6.	Kaspersky Endpoint Security длябизнеса	(сублицензионный договор №ЮС-2017-00603 от 14.08.2017, ООО «Южная Софтверная Компания»);
7.	Media Player Classic	(распространяется свободно, лицензия GNUGeneralPublicLicense);
8.	AdobeAcrobatReader	распространяется свободно, лицензия ADOBEPCSLA, правообладатель AdobeSystemsInc.);
9.	Chrome	(распространяется свободно, лицензия Chrome EULA, правообладатель GoogleInc);
10.	Система дистанционного обучения на базе платформы Moodle	GNU GPL

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

Таблица 9

Описание материально-технической базы

№п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Специализированная многофункциональная аудитория 8: - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, - учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций; - учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.	Доступ в Интернет. 1.Стол аудиторный - 25 шт. 2.Стул аудиторный - 51 шт. 3.Доска аудиторная - 1 шт. 4. Шкаф полуоткрытый со стеклом – 1шт. 5. Шкаф – 1 шт. 6. Трибуна – 1 шт. 7. Рециркулятор бактерицидный – 1 шт. 8. Проекционный экран – 1 шт. 9. Проектор BenQ - 1 шт 10. Колонки DEXP - 2 шт. 11. Персональный компьютер (системный блок, клавиатура, мышь) -1 шт. 12. Плакаты – 13 шт. 13. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
	Специализированная многофункциональная аудитория 11: Тренажерный зал.	1. Скамейка горизонтальная регулируемая 3 шт.; 2. Велотренажер WINNER ProTrac 2 шт.; 3. Гантельный ряд 1-20 кг- 37ш; 4. Гриф L-2200vv d-50мм до 180 кг -1 шт.; 5. Гриф V-образныйd-50мм замок 1 шт. стопорный; 6. Коврик для йоги 10 шт.; 7. Коврик резиновый тол. 12мм 400*400 8 шт.;

		8. Мат гимнастический 1*2*0,08 м- 2 шт.; 9. Машина СМИТА 1 шт.; 10. Мяч гимнастический Д 65 - 5 шт.; 11. Обруч гимнастический массажный -3 шт.; 12. Силовой тренажер 4-х позиционный-WINNER OLYMPIAN 1 шт.; 13. Скакалка 18011-10 шт; 14. Скамейка горизонтальная регулируемая 1 шт; 15. Скамейка для жима горизонтальная; 16. Скамейка для пресса регулируемая 3 шт.; 17. Скамейка Скотта 1 шт.; 18. Станок для разгибания спины 1 шт.; 19. Теннисный стол StartlineOlimpik 2 шт.; 20. ТренажерЭллипсоидWINNERSKANDI-NAVIAPROTS 2 шт.; 21. Беговая дорожка – 1шт. 22. Часы настенные 7391; 23. Кондиционер General 2 шт. 24. Стол 1шт. 25. Стулья -4 шт. 25. Шкаф 1 шт.

Составитель: старший преподаватель Чеснокова Н.П.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедрыправовых и гуманитарных наук
и утверждена на 2023/2024 учебный год

Протокол от 31 августа 2023 №1

Лист актуализации рабочей программы дисциплины
«Б1.0.35 Элективные курсы по физической культуре и спорту»
шифр по учебному плану, наименование

для подготовки бакалавров
Направление: (шифр – название) 40.03.01 Юриспруденция
Профиль: Правовые аспекты организации обеспечения безопасности на транспорте
Форма обучения: очная, заочная
Год начала подготовки: 2023
а) в рабочую программу не вносятся изменения. Программа актуализирована на 2024 / 2025 учебный год.
б) в рабочую программу вносятся следующие изменения:
1) п. 7 Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методической литературы для самостоятельной работы обучающихся, необходимой для освоения дисциплины;
2) п. 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине;
3) _____.

Разработчик (и): Чеснокова Н.П.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры правовых и гуманитарных наук протокол № 12 от «28» июня 2024 г.

Заведующий кафедрой: Горбунова Я.П., к.ю.н., доцент /
(ФИО, ученая степень, ученое звание) (подпись)