



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»



УТВЕРЖДАЮ

Г.Г. Костылева

«14» октября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление 40.03.01 Юриспруденция

профиль: уголовно-правовой, гражданско-правовой

Разработал: Сарычев И.В.

Кафедра Общественно-педагогической деятельности

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол № 2

«14» октября 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рекомендуется для направления подготовки 38.03.02 Менеджмент, квалификация (степень) выпускника – бакалавр.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины «Физическая культура»:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- ознакомление с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение студентом опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Физическая культура» является факультативной и входит в блок Б4 по учебному плану. Общая трудоемкость дисциплины составляет 200 часов. Изучение дисциплины завершается зачетом.

Дисциплина «Физическая культура» включает интегрирующую тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

3.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

– стремится к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства (ОК-7);

– владеет навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом.

знать:

– о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– основы физической культуры и здорового образа жизни;

– методы сохранения и укрепления физического здоровья;

уметь:

– использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

– использовать полученные знания о методах сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной программы;

владеть:

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно технической подготовке).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 200 академических часов.

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма итоговой аттестации
			лекции	практ. занятия	самост. работа	
1.	Подтягивание на перекладине	1-7		22		зачет
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1-7		22		
3.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой	1-7		24		
4.	Прыжки через скакалку	1-7		22		
5.	Приседание на одной ноге опора о стену	1-7		22		
6.	Прыжки в длину с места	1-7		22		
7.	В висе поднимание ног до касания перекладины	1-7		22		
8.	Игры в волейбол и баскетбол	1-7		22		
9.	Бег 100 м.	1-7		2*		
	Итого:		0	200	0	

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма итоговой аттестации
			лекции	практ. занятия	самост. работа	
1.	Подтягивание на перекладине	1-7		22		зачет
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1-7		22		
3.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой	1-7		24		
4.	Прыжки через скакалку	1-7		22		
5.	Приседание на одной ноге опора о стену	1-7		22		
6.	Прыжки в длину с места	1-7		22		
7.	В висе поднимание ног до касания перекладины	1-7		22		
8.	Игры в волейбол и баскетбол	1-7		22		
9.	Бег 100 м.	1-7		22		
	Итого:		0	200	0	

4.1. Содержание разделов дисциплины

Лекционный курс по данной дисциплине не предусмотрен.

4.2. Лабораторные работы

Лабораторные работы по учебному плану не предусмотрены.

4.3. Практические занятия

Практические занятия проводятся на площадях спортивного зала или открытого стадиона в рамках освоения физических навыков по темам с 1 по 9, и предусматривают проведение следующих упражнений в объеме 22/24 часа.

- Подтягивание на перекладине,
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа,
- Прыжки через скакалку,

- Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой,
- Приседание на одной ноге опора о стену,
- Прыжки в длину с места,
- В висе поднимание ног до касания перекладины,
- Игры в волейбол и баскетбол,
- Бег 100 м.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Критерии оценивания упражнений к зачету

Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

К критериям оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Критерии оценки ППФП

п/п	Тесты	Юноши					Девушки				
		Баллы					Баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5					
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10	30	25	20	15	10
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой	70	60	50	40	30	60	50	40	30	20

Критерии определения физической подготовленности обучающихся:

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 2000м	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3	Поднимание туловища из положения, лежа в течение 1 минуты	45	40	35	30	25
4	Прыжки в длину с места	1,90	1,80	1,65	1,55	1,45
5	Гибкость	25	20	15	10	5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места	2,45	2,35	2,30	2,25	2,15
2	Гибкость. Наклоны вперед из положения стоя	20	15	10	5	3
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол. раз) (ноги согнуты)	17	15	13	11	10
4	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол. раз) (ноги прямые).	10	7	5	3	1
5	Бег 100м	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
6	Бег 3000м	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
7	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5

Критерии оценки посредством функциональных проб за физическим состоянием организма обучающихся

п/п	Пробы	Отл.	Хор.	Неуд.
1	Ортостатическая проба	0-10	10-20	20
2	Проба Руфье Диксона	0-5	5-10	15
3	Проба Легунова	60-80% от исход.		
4	Проба Штанге	до 1 мин		
5	Проба Генче	до 30 сек		

Общая оценка по сумме среднего балла: 2,0 - удов. 3,0 - хорошо 3,5 –

отлично

Критерии оценки организации самостоятельных занятий

п / п	Тесты	Юноши					Девушки				
		Баллы					Баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тест Купера 12 мин.	-	-	-	-	-	2300	2100	1900	1600	менее
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	30	20	10	30	25	20	15	10
3	Челночный бег 5x10м	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
4	Челночный бег 3x10м	7,0	7,5	8,0	8,5	8,1	8,0	8,5	9,0	9,5	9,6
5	Прыжки через скакалку в течение 1 мин.	-	-	-	-	-	78	74	68	65	60
6	Подтягивание на перекладине с касанием верхней перекладины ноги согнуты (кол-во раз)	17	15	10	5	2	-	-	-	-	-
7	Подтягивание на перекладине с касанием верхней перекладины ноги прямые (кол-во раз)	10	7	5	3	2	-	-	-	-	-
8	Приседание на одной ноге опора о стену (кол-во раз)	20	18	16	14	12	12	10	8	6	4

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Для обучающихся предусмотрены специальные упражнения по физической подготовке, которые они осваивают самостоятельно.

1. Тест Купера – 12 мин.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30-50 раз.
3. Челночный бег 5x10м – 13-15 сек.
4. Челночный бег 3x10м – 7-8 сек.
5. Прыжки через скакалку в течение 1 мин.
6. Подтягивание на перекладине с касанием верхней перекладины ноги согнуты – 17 раз.
7. Подтягивание на перекладине с касанием верхней перекладины ноги прямые – 10 раз.
9. Приседание на одной ноге опора о стену – 20 раз.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лекционный курс с использованием учебной литературы не предусмотрен.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Методические указания к самостоятельной работе студента.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Технические средства:

- оборудованное помещение (спортзал);
- спортивный инвентарь.