

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

Институт Гражданской защиты
Кафедра техносферной безопасности

Директор



УТВЕРЖДАЮ:
Малкин В.Ю.

20 23 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

По дисциплине **Физическая культура и спорт**

Специальность 40.05.01 Правовое обеспечение национальной
безопасности

Специализация Государственно-правовая

Луганск 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности – 15с.

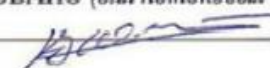
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности Правовое обеспечение национальной безопасности утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» августа 2015 года № 851.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе ГОС ВО по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, утвержденного приказом Министерства образования и науки ЛНР от «21» августа 2018 года № 782-од, зарегистрированным в Министерстве юстиции ЛНР от «6» сентября 2018 года за № 497/2141, учебного плана по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и Положения о рабочей программе учебной дисциплины в ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. ДАЛЯ»

СОСТАВИТЕЛЬ (СОСТАВИТЕЛИ):
старший преподаватель Захарова С.Ю.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры техносферной безопасности "6" апреля 2023 г. протокол № 10

Заведующий кафедрой техносферной безопасности  Павленко А.Т.

СОГЛАСОВАНО (для потоковых дисциплин):
Директор  Малкин В.Ю.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты "20" апреля 2023 г., протокол № 8

Председатель учебно-методической комиссии института  Михайлов Д.В.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи изучения дисциплины

- использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;
- развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;
- контроль и анализ динамики физической подготовленности;
- планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;
- выполнение базовых оздоровительных комплексов;
- ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего образования (ООП ВО)

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовому циклу Б6 (Физическое воспитание) учебного плана специальности и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;

владение навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Культура здоровья» и частично дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура», должны:

знать

- способы формирования системы сохранения здоровья а также основные принципы здорового образа жизни;
- приемы использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности;
- основные понятия, характеризующие процесс самостоятельной деятельности; репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности; необходимость личной ответственности за ход и результаты самостоятельной деятельности;
- основные понятия, профессиональную терминологию, общий процесс, технологии, принципы и методы принятия организационно-управленческих решений и оценки их последствий;

уметь:

- определять и рационально планировать уровень физических и умственных нагрузок в рамках трудовой деятельности;
- принимать нестандартные решения в проблемных ситуациях;
- проявлять свою индивидуальную позицию в самостоятельной деятельности;
- брать на себя ответственность за процесс и результаты своей деятельности; использовать репродуктивные и творческие виды самостоятельной деятельности; самостоятельно усваивать новые знания и способы деятельности из разных источников в процессе целенаправленного поиска;
- анализировать внешнюю и внутреннюю среду организации, выявлять ее ключевые элементы и оценивать их влияние на процесс принятия организационно- управленческих решений;

владеть:

- методами оценки эффективности мероприятий по сохранению здоровья и навыками поддержания хорошей физической формы;
- способность к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, к социальной адаптации, коммуникативности, толерантности;
- методами самостоятельного усвоения новых знаний и способов деятельности из разных источников (стилями учения); методами самостоятельной обработки информации и использования ее в решении учебных и профессиональных задач;
- навыками принятия решений для достижения максимального результата в профессиональной деятельности.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций (в соответствии с

образовательными стандартами высшего образования (ВО) и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (ООП):

общекультурных:

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций (в соответствии с образовательными стандартами высшего образования (ВО) и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (ООП):

общекультурных:

ОК-8– Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	очное	заочное
Общая учебная нагрузка (всего)	72	72
Семестр	1	2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:		
Лекции	18	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	18	4
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	32	55
Семестровый контроль	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины **Семестр 1**

Тема 1. Основы общей физической подготовки.

Развитие и совершенствование физических качеств человека. Важность разминки на занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Гигиена занятий физической культурой. Анкетирование. Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы. Техника выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега. Совершенствование техники выполнения челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

Тема 2. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 x 9 м (сек.) (мужчины, женщины).

Тема 3. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

Тема 4. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)

Развитие силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силы мышц ног.

Тема 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования

Подтягивание (раз) (м).

Поднятие туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

Тема 6. Баскетбол

Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).

Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски).

Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).

Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия). Учебная игра.

Тема 7. Понятие «круговая тренировка»

Составление и выполнение индивидуальных комплексов.

Тема 8. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
1 семестр			
1	Лекция 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2
2	Лекция 2. Эстетика физической культуры и спорта	2	-
3	Лекция 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры	3	-
4	Лекция 4. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений	2	-
5	Лекция 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-
6	Лекция 6. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-
7	Лекция 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	2	-
8	Лекция 8. Общая и специальная физическая подготовка	2	-
Итого:		17	2

4.4. Практические занятия

№	Название темы	Объем часов
---	---------------	-------------

п/п		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
1 семестр			
1	Тема 1. Основы общей физической подготовки	2	-
2	Тема 2. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-
3	Тема 3 Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции	2	-
4	Тема 4. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)	2	-
5	Тема 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования	2	-
6	Тема 6. Баскетбол	3	-
7	Тема 7. Понятие «круговая тренировка»	2	-
8	Тема 8. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	2	-
Итого:		17	-

4.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	2		3	4
1 семестр				
1	Развитие и совершенствование физических качеств человека	написание рефератов	2	2
2	Легкая атлетика. Отработка техники спортивной ходьбы	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
3	Самостоятельное определение уровня развития физических качеств	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
4	Отработка техники выполнения бега (маховый шаг) на 100 м	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю	-	2

		знаний и умений		
5	Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
6	Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
7	Самостоятельное определение уровня развития физических качеств.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
8	Отработка техники выполнения бега (маховый шаг) на 100 м	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
9	Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
10	Баскетбол. Техника перемещений	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
11	Техника нападения	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
12	Тактика игры	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
13	Обводка зоны 3-х сек. Штрафные броски.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
14	Развитие ловкости и	подготовка к	-	2

	координации движений.	практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений		
15	Развитие скоростно- силовых качеств (прыгучести) и гибкости.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
16	Развитие анаэробной скорости. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
17	Самостоятельное определение уровня развития физических качеств.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
18	Совершенствование техники выполнения бега на средние и длинные дистанции.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
19	Развитие координационных способностей и гибкости.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
20	Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности . Развитие силы мышц ног.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
21	Бег на средние и длинные дистанции. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
22	Совершенствование техники выполнения челночного бега	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
23	Развитие координационных способностей и гибкости	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
24	Самостоятельное определение уровня	написание рефератов	2	2

	развития физических качеств. Личная сравнительная динамика развития физических качеств			
25	Основные группы мышц и необходимость их укрепления и развития	написание рефератов	2	2
26	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
27	Упражнения для мышц ног. Специфика выполнения.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
28	Понятие «круговая тренировка»	написание рефератов	2	2
29	Совершенствование техники выполнения бега на средние и длинные дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
30	Отработка техники выполнения бега (маховый шаг) на 100 м	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
31	Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
32	Бег на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость)	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
33	Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	-	2
34	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений	2	2
35	Определение уровня	подготовка к	2	2

	развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования	практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений		
Итого:			38	70

4.5. Рефераты предусмотрены учебным планом. Темы рефератов помещаются в приложение к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

5. Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активизацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети, или т.п.) при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям.

Работа в команде: совместная работа студентов в группе при выполнении съёмочных работ на полигоне и камеральных работ в аудитории.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;
- технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);
- технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;
- технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и

которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

- технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования;

- технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в соответствии с Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет им. В. ДАЛЯ», протокол №4 от 29.11.2018г, в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем (ями), ведущими практические работы и практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирования по общей физической подготовленности.

Фонды оценочных средств, включающие тесты по общей физической подготовленности, темы рефератов и методы контроля, позволяющие оценить результаты обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложение к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» в объеме учебного материала обучающихся как семестровый контроль проводится в форме зачета, определенного рабочей программой дисциплины, и сроки, установленные рабочим учебным планом и, индивидуальным учебным планом обучающегося.

Зачет – форма контроля, которая заключается в оценке усвоения обучающимся учебного материала по дисциплине «Физическая культура»

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Характеристика знаний и результаты освоения предмета	Зачеты
1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент сдает все тесты по специализации. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	Зачтено
1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент не сдает тесты по специализации. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	Не зачтено

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с. <http://list-of-lit.ru/kultura/fizicheskaya-kultura-2015-2019.htm>
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: уч. пособие для студентов ф-тов физ. восп. пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин и др. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007638662>
3. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с. <http://list-of-lit.ru>
4. Основной курс лекций по предмету «Физическая культура»: учебное электронное текстовое издание / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров, И.В. Рукина, 2009. – 280 с. <https://freedocs.xyz>

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с. <http://list-of-lit.ru>
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: уч. пособие для студентов вузов физ. восп. / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с. <https://www.twirpx.com/file/1214334/>
3. Легкая атлетика: уч-ник для ин-тов физ. культуры; под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и

спорт, 1989. – 670 с. http://lib.omgpu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe

4. Матвеев А. П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для студентов ин-тов физической культуры / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
<https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf>

в) методические рекомендации:

1. Методические указания «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом» (для студентов всех специальностей) / Сост.: В. Н. Платонов. – Луганск: ВНУ им. В. Даля, 2006. – 24 с.

2. Методические рекомендации к выполнению контрольных нормативов по физической культуре (для студентов Института гражданской защиты) / Сост.: С.Ю. Захарова. – Е. И. Нагиба – Луганск: ЛГУ имени Владимира Даля. – (*в разработке*);

г) интернет-ресурсы:

1. <https://minobr.su/> – сайт Министерства образования и науки Луганской Народной Республики.
2. <http://lib-lg.com/> – сайт Луганской Республиканской универсальной научной библиотеки имени М. Горького.
3. <http://dahluniver.ru> – сайт ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля».

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура» предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др.

Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным нормам.