

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физическое воспитание и спорт»  
«20» января 2021г., протокол №6

Заведующий кафедрой



Е.Д.Грязева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Физическая культура и спорт (элективные модули)»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы специалитета**

по специальности:

**40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность»**

со специализацией:

**Судебная деятельность**

Формы обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 400504-01-21

Тула 2021 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик:**

Грязева Елена Дмитриевна, зав каф. ФВиС, к.т.н., доцент



## **1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья человека, психофизической подготовки и самоподготовки студентов к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- выработка практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина (модуль) относится к базовой части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается во 2-6 семестрах.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями), установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) виды физических упражнений (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1);
- 2) роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (код компетенции – УК-7, код индикатора – 7.1);
- 3) научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1).

### **Уметь:**

1) применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.2);

2) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.2).

#### **Владеть:**

1) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**

### **4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
2	ЗЧ	–	72	–	64	–	–	–	0,1	7,9
3	ЗЧ	–	72	–	64	–	–	–	0,1	7,9
4	ЗЧ	–	72	–	64	–	–	–	0,1	7,9
5	ЗЧ	–	72	–	64	–	–	–	0,1	7,9
6	ЗЧ	–	72	–	64	–	–	–	0,1	7,9
<b>Итого</b>	–	–	360	–	320				0,5	39,5

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

### **4.2 Содержание лекционных занятий**

#### **Очная форма обучения**

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

### **4.3 Содержание практических (семинарских) занятий**

#### **Очная форма обучения**

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)
<b>3 семестр</b>	
2	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)
<b>4 семестр</b>	
3	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)
<b>5 семестр</b>	
4	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)
<b>6 семестр</b>	
5	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)

Практические занятия имеют свою специфику в зависимости от отделения. Отделение выбирает студент в личном кабинете в начале семестра.

**Адаптивная физическая культура** (м/ж) – для студентов полностью освобожденных от занятий по физической культуре по состоянию здоровья и студентов с тяжелой формой тех или иных заболеваний при предъявлении медицинской справки от врача.

**Атлетическая гимнастика** (м) – освоение техники силовых упражнений, корректировка фигуры, повышение силы и силовой выносливости.

**Баскетбол** (м/ж) - совершенствование техники игры в баскетбол.

**Большой теннис** (м/ж) – совершенствование техники игры в большой теннис.

**Борьба** (м) – совершенствование техники разных видов борьбы, в том числе греко-римской, вольной, самбо.

**Волейбол** (м/ж) – совершенствование техники игры в волейбол.

**Кроссфит** (м/ж) - это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики.

**Оздоровительная гимнастика, йога** (ж) – комплекс общеразвивающих физических упражнений, способствующих укреплению здоровья и общему физическому развитию, приемы йоги.

**ОФП (общая физическая подготовка)** (м/ж) – общеразвивающих и специальных упражнений, спортивные игры на свежем воздухе, силовая и беговая подготовка.

**Плавание** (м/ж) – совершенствование техники спортивных способов плавания, обучение основам прикладного плавания.

**Скандинавская ходьба** (м/ж) – совершенствование техники передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные.

**Спортивное ориентирование** (м/ж) – совершенствование навыков спортивного ориентирования.

**Художественная гимнастика** (ж) – основы хореографической подготовки, работа с предметами (мяч, скакалка).

**Футбол** (м) – обучение техническим приемам, способам игры. Эффективное и надежное использование технических приемов в соревновательной деятельности.

#### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

## 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

### Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>2 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>3 семестр</b>	
3	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>4 семестр</b>	
5	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
6	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>5 семестр</b>	
7	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
8	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>6 семестр</b>	
9	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
10	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

**5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

### Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
<b>2 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
	Итого		30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
	Итого		30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)	
<b>3 семестр</b>			

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов	
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10	
		Контрольные мероприятия	20	
			Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10	
		Контрольные мероприятия	20	
		Итого	30	
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)	
<b>4 семестр</b>				
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10	
		Контрольные мероприятия	20	
			Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10	
		Контрольные мероприятия	20	
		Итого	30	
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)	
<b>5 семестр</b>				
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10	
		Контрольные мероприятия	20	
			Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>		
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10	

<b>Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося</b>			<b>Максимальное количество баллов</b>
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)
<b>6 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### **Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

<b>Система оценивания результатов обучения</b>	<b>Оценки</b>			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

### **6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется:

- учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, ноутбуком (лекционные занятия);
- спортивное оборудование и спортивные снаряды, бассейн, укомплектованный досками для плавания, малыми плавательными досками, поясами для плавания (практические (семинарские) занятия).

## 7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература

1. Грязева, Е. Д. Базовый курс теоретической подготовки студентов по физической культуре: учеб. пособие / Е. Д. Грязева, В. Н. Егоров, А. Н. Лотарев. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. – 192 с. - Режим доступа : <URL : <http://tsutula.bibliotech.ru/Reader/Book/2015091616315011964700005930>>, по паролю. - ЭБС "БиблиоТех".

2. Физическая культура : теоретический курс учебной дисциплины : учебное пособие / под общ. ред. В. Н. Егорова, Е. Д. Грязевой. — Тула : Изд-во ТулГУ, 2016. — 130 с. — ISBN 978-5-7679-3580-2. - Режим доступа : <URL : <https://tsutula.bibliotech.ru/Reader/Book/2016093014101956053100007387>>>, по паролю. - ЭБС "БиблиоТех".

### 7.2 Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-06764-2. — Режим доступа : <https://book.ru/book/931237>, по паролю. - ЭБС Book.ru

2. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М. А. Годик, А. П. Скородумова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2012. - 336 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9861>, по паролю. - ЭБС «IPRbooks»

3. Грязева, Е. Д. Теория и практика самбо : учебное пособие / Е. Д. Грязева, И. П. Афонина ; ТулГУ. — Тула : Изд-во ТулГУ, 2016. — 139 с. : ил. — Режим доступа: <URL: <https://tsutula.bibliotech.ru/Reader/Book/2017091722401332609500006131>>, по паролю. - ЭБС "Библиотех"

4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06459-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/411813> - ЭБС "Юрайт"

5. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие для высш. и средн.проф. учеб. заведений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — М. : Советский спорт, 2000. — 240с. : ил. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья)

6. Кашмина, Е. О. Научно-теоретические основы плавания : учебное пособие / Е. О. Кашмина, М. С. Леонтьева ; ТулГУ, Ин-т физической культуры, спорта и туризма. — Тула : Изд-во ТулГУ, 2017. — 124 с. : ил. — ISBN 978-5-7679-3752-3. — Режим доступа: <URL: <https://tsutula.bibliotech.ru/Reader/Book/2017030110381624319600001103>>, по паролю. - ЭБС "Библиотех"

7. Легкая атлетика : учеб. пособие / М. В. Грязев [и др.]; под ред. М. В. Грязева, Д. Л. Миронова. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. – 112 с.

8. Лукин, А. А. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / А. А. Лукин, Г. П.

Галочкин, Н. В. Щетинин. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 50 с. — ISBN 978-5-89040-613-2. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/72910.html> , по паролю. - ЭБС IPR BOOKS

9. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Академия, 2002. - 384с.

10. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2004.

11. Спортивные игры: техника, тактика обучения : Учебник для пед. вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. : Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М. : Академия, 2001. — 520с.

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/74280.html> , по паролю. - ЭБС IPR BOOKS

13. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба, А. А. Горелов, И. А. Степанова ; под редакцией Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. — М. : Советский спорт, 2014. — 264 с. — ISBN 978-5-9718-0709-4. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/40817.html>, по паролю. - ЭБС "IPR BOOKS"

14. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : ежемесячный научно-теоретический журнал. - Санкт-петербург, 2018 -. - Режим дотупа : [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9149](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149), по паролю. - НЭБ "eLibrary.).

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://fizkulturai sport.ru/> – ресурс свободного доступа информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», посвященный вопросам теории и методике физического воспитания и спорта.

2. <http://refy.ru/49/180452-ozdorovitelnaya-gimnastika-sredstva-i-metody.html>. - ресурс свободного доступа информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», посвященный вопросам оздоровительной гимнастики.

3. <https://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/tehnika-skandinavskoj-xodby/>. - ресурс свободного доступа информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», посвященный вопросам скандинавской ходьбы.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;

2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

## **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Компьютерная справочная правовая система КонсультантПлюс.