

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Факультет экономики и управления



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура/ адаптивная физическая культура
(наименование дисциплины)

40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
(шифр, название направления)

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника

Юрист

Форма обучения

Очная

Год начала подготовки - 2023
(по учебному плану)

Карачаевск, 2023

Составитель: ст. преп. Ортабаев К.Дж.

Рабочая программа дисциплины составлена для обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки **40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ** на основании учебного плана

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год.

Протокол № 9 от 23.03. 2023 г.

Зав. кафедрой  к.п.н., доцент Каракетов А. К.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель изучения дисциплины
2. Место дисциплины в учебном плане
3. Общая трудоемкость дисциплины в часах
4. Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины
5. Содержание дисциплины
6. Виды учебной работы
7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 - а) основная литература*
 - б) дополнительная учебная литература*
 - в) интернет ресурсы*
8. Форма промежуточной аттестации

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура/ адаптивная физическая культура»
40.02.04 Юриспруденция

<p>Цель изучения дисциплины</p>	<p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование у студентов представления о мировоззренческой системе научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда; – формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; – освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; – овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; – знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; – овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. <p>Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; – всесторонняя физическая подготовка студентов; – профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности; – знание научно-биологических, 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.
<p>Место дисциплины в учебном плане</p>	<p>ОГСЭ.04</p> <p>Базовая дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла, направлена на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения, на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основной формой реализации программы по физической культуре являются</p>

	практические занятия. При изучении курса по физической культуре используется рейтинговая система контроля знаний студентов, что стимулирует и систематизирует их самостоятельную работу.
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	132
Семестр	4
Формируемые компетенции	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Содержание дисциплины	Легкая атлетика. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Спортивные игры. Виды спорта (по выбору). 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности занятия спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Силовая подготовка. Настольный теннис.
Виды учебной работы	Практические занятия.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
<i>а) основная литература</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 – Режим доступа: по подписке. 2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 – Режим доступа: по подписке. 3. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие/ Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1852172 – Режим доступа: по 	

подписке.

б) дополнительная учебная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.
2. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура студента: учебное пособие/ А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/443255> – Режим доступа: по подписке.

в) интернет ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России

Форма
промежуточной
аттестации

4семестр - зачёт.