

ЯКУТСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПРОФСОЮЗОВ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Одобрено на заседании
кафедры теории и истории
государства и права
протокол № 8 от 10.03.2025 г.

Рекомендовано на заседании
УМС протокол № 4 от 10.03.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной
и воспитательной работе

А.Д. Рабинович

Рабочая программа учебной дисциплины

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки
Общий

Квалификация выпускника
Бакалавр

Якутск 2025

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины является - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» направлено на формирование следующих компетенций:

универсальных компетенций и индикаторов их достижения:

УК -7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК 7.2 использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3. соблюдает нормы здорового образа жизни.

2.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части учебного плана цикла ООП ВО направления подготовки **40.03.01 «Юриспруденция»**.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)	328		
Контактная работа – аудиторные занятия:	100		
Лекции	10		
Семинары, практические занятия	90		
Лабораторные работы	-		
Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)	228		
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание дисциплины (модуля)

1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений.

4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Самоконтроль за эффективностью

самостоятельных занятий.

5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: часов 328

Форма обучения Очная

Вид контроля

Зачет

Форма
обучения

№ п.п.	Порядковый номер темы в соответствии с разделом 5.1 РПД	Очная				Очно-заочная				Заочная			
		Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС
		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР	
1.	Тема 1	2	18		44								
2.	Тема 2	2	18		44								
3.	Тема 3	2	18		44								
4.	Тема 4	2	18		44								
5.	Тема 5	2	18		52								
6.	Промежуточная аттестация (часов)	0	0		0								
ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ		10	90		228								

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В процессе физического воспитания студентов очной формы обучения активно применяются внеаудиторные формы работы: участие студентов во внутренних и выездных соревнованиях в качестве спортсменов, представителей команды, участие в судействе соревнований, выполнение обязанностей технического персонала, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями по рекомендации преподавателя. Для студентов специальной медицинской группы, освобожденных врачом от посещения практических занятий, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено выполнение реферата.

Темы рефератов

для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

3-й семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса упражнений ЛФК и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки нагрузок) при заболевании... *(название диагноза)*.

5-й семестр. Выбор вида спорта или системы физических упражнений для самостоятельных занятий и обоснование с позиций индивидуального состояния здоровья.

6-й семестр. Составление индивидуального плана тренировочного занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом индивидуального состояния здоровья *(комплекс упражнений с указанием дозировки нагрузок)*.

Самостоятельная работа студентов всех форм обучения организуется самостоятельно в форме тренировочных или оздоровительных занятий по выбору студента и в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья как на базе Академии, так и вне ее: в спортивных организациях, клубах, фитнес-центрах. О посещении и результатах таких тренировочных или оздоровительных занятий студенты ставят в известность ведущего преподавателя, предъявляя один из соответствующих документов – зачетно-квалификационную книжку или паспорт спортсмена, выписки из протоколов соревнований, справку из спортивного клуба, именной абонемент в фитнес-центр, отчет о самостоятельных занятиях (дневник самоконтроля). Данные документы не являются освобождением от лекционных и практических занятий и зачетно-экзаменационной сессии.

При подготовке к зачету и в ходе занятий рекомендуется пользоваться следующими материалами:

Тема 1 Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Быченков С. В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 242 с. - 978-5-4487-0110-8. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

3. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электронный ресурс]: практикум/. - Электрон. текстовые данные.

- Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 95 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69041.html>

Тема 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.- Электрон. текстовые данные.- Саратов: Вузовское образование, 2016.- 270 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.

3. Добрынин И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Добрынин И.М., Шемятихин В.А.- Электрон. текстовые данные.- Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016.- 100 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66574.html>

Тема 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. - Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Элист, 2017. - 303 с. - 978-5-87172-082-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

3. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Научный консультант, 2018.- 98 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

Тема 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Токарева А.В., Гетьман В.Д., Ефимова-Комарова Л.Б.- Электрон. текстовые данные.- Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.- 104 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и методические материалы /

Н.В. Паршикова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 208 с. - 978-5-9907239-9-3. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55552.html>

Тема 5 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Методы восстановления [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 157 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65711.html>

3. Смолин Ю.В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю.В. Смолин. - Электрон. текстовые данные. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2016. - 56 с. - 978-5-94839-567-8. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70459.html>

4. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2019.-192 с.-Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
1.	Тарасов, А. Е.	Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие : [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144 (дата обращения: 18.09.2023). – Текст : электронный.			
2.	Подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для студентов вузов : учебное пособие : [16+] / В. Ю. Крылатых, И. В. Кутын, А. О. Миронов [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва : Дело, 2022. – 141 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698634 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85006-403-7. – Текст : электронный.				
3.	Основы организации и проведения занятий по волейболу : учебное пособие : [16+] / О. В. Мараховская, Т. А. Сагиев, М. Ю. Славнова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2019. – 96 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682132 . – Библиогр.: с. 83-85. – ISBN 978-5-8149-2885-6. – Текст : электронный.				

4.	Баскетбол в системе физического воспитания высшего учебного заведения : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, С. А. Барченко, И. П. Васютина [и др.] ; под общ. ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, В. П. Овчинникова, А. М. Фокина [и др.] . – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2020. – 115 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692480 . – Библиогр.: с. 75-80. – ISBN 978-5-8064-2927-9. – Текст : электронный.
5.	Черапкина, Л. П. Физиология спорта (на примере хоккея) : учебное пособие : [16+] / Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан. – 2-е изд. перераб. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 156 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607557 . – Библиогр.: с. 155. – ISBN 978-5-91930-133-2. – Текст : электронный.

*ЭБС – электронно - библиотечная система

8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Интернет ресурс (адрес) Название программы/Системы	Описание ресурса Описание программы/Системы
1.	www.lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2.	www.iprbookshop.ru	ЭБС "IPRBooks"
3.	www.bibl.atiso.ru	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО

9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Практические занятия проводятся в спортивных залах, оснащенных специальным оборудованием и спортивным инвентарем; тренажерный зал оснащен установкой «Домашний кинотеатр» (CD/DVD-дека, телемонитор, акустические системы) для проведения занятий с использованием видеозаписей тренировочных программ или в музыкальном сопровождении. Методико-практические занятия могут проводиться в сопровождении мультимедийных презентаций в аудиториях, оснащенных специальным оборудованием (компьютер, имеющий выход в Интернет, мультимедийный проектор, экран).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой и имеют возможность подключения к сети интернет и обеспечивают доступ к электронной информационно-образовательной среде академии.

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- практические занятия;
- методико-практические занятия;
- консультации преподавателей;

- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение пройденного материала, подготовка к практическим занятиям, работа с литературой.

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий.

Специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активного метода обучения. Таким образом, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах;
- подвижные и спортивные игры;
- инструкторская практика - проведение разминки, комплексов утренней и производственной гимнастики, части учебного занятия с группой (под контролем преподавателя).

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования активных и интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями контингента студентов (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

Интерактивным формам обучения отводится не менее 50 процентов от общего объема аудиторных занятий по дисциплине.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№п/п	Подразделение	Фамилия	Подпись	Дата
1	Библиотека			