

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Крюков Вадим Николаевич

Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 25.06.2026 16:20:32

Уникальный программный ключ:

1b0adb7fd710f6a0705d90c58682bd0c5f2f2582

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗАПОЛЯРНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Н.М. ФЕДОРОВСКОГО»**

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Б1.О.32

год набора-2026

**Код и наименование
направления подготовки:** 40.03.01 Юриспруденция

**Уровень высшего
образования:** бакалавриат

**Направленность
(профиль) ОПОП ВО:** гражданское право

Форма обучения: очная, заочная

Квалификация: бакалавр

Норильск – 2026

Программа утверждена на заседании кафедры *физического воспитания*

Автор(ы)

Барабашев А.Г. – кандидат юридических наук, доцент

Пономарева Д.В. – кандидат юридических наук, доцент

Кудрань Ю.А. – старший преподаватель

Рецензент(ы)

Физическая культура и спорт: рабочая программа дисциплины (модуля) / -
Норильск, 2026

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Программа подготовлена с использованием справочных правовых систем
«КонсультантПлюс», «ГАРАНТ»

©Заполярный государственный университет им. Н. М. Федоровского (ЗГУ),
2026

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цели и задачи освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- сформировать у студентов устойчивую потребность в занятиях физическими упражнениями и спортом как неотъемлемой части здорового образа жизни, а также систему знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организации и проведения занятий.
- способствовать укреплению здоровья студентов, повышению их физической подготовленности, развитию адаптационных возможностей организма к различным условиям внешней среды и видам деятельности.
- снизить риск развития заболеваний, связанных с гиподинамией и другими факторами, а также повысить устойчивость организма к травмам и неблагоприятным воздействиям.
- способствовать развитию основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) и формированию двигательных навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности и активного отдыха.
- предоставить студентам базовые знания и навыки в различных видах спорта, а также создать условия для спортивного совершенствования наиболее подготовленных и мотивированных студентов.
- способствовать формированию у студентов морально-волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, ответственность) и социально значимых черт личности (коллективизм, товарищество, уважение к сопернику).
- научить студентов самостоятельно оценивать свое физическое состояние, контролировать уровень физической нагрузки и применять методы самоконтроля для предупреждения переутомления и травматизма.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01–«Юриспруденция» (уровень бакалавриата).

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на первом курсе в 1, 2 семестрах.

Данная дисциплина связана с изучением следующих дисциплин: безопасность жизнедеятельности, основы военной подготовки, элективные курсы по физической культуре и спорту.

1.3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения (планируемые результаты освоения дисциплины (модуля))

По итогам освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

универсальными:

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

Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код и наименование формируемых компетенций	Индикатор достижения компетенций (планируемый результат освоения дисциплины (модуля))
Теоретические основы физической культуры и спорта	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 и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Практическая физическая подготовка	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 и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составляет 2 з.е., 72 академических часа. Форма промежуточной аттестации – зачет

Тематический план для очной формы обучения

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	семестр/	Виды учебной деятельности, и объем (в ак. часах)			Технологии образовательного процесса	Формы текущего контроля/ Форма (формы) промежуточного контроля
			лекции	ПЗ	СР		
Модуль 1. Теоретические основы физической культуры и спорта							
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	1		2		Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
2	Основы физического воспитания	1		2		Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
3	Здоровый образ жизни и его составляющие	1		2		Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение пра-	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выпол-

						вильной технике выполнения упражнений	нения упражнений, выполнение комплекса упражнений
4	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	1		2		Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
Модуль 2. Практическая физическая подготовка							
5	Легкая атлетика	1		8		Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
6	Гимнастика	1		10		Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной тех-	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражне-

						нике выполнения упражнений	ний, выполнение комплекса упражнений
7	Плавание	1		10		Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
				36			
8	Спортивные игры	2		8		Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
9	Силовая подготовка	2		8	2	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выпол-	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, вы-

						нения упраж- нений	полнение комплекса упражне- ний
10	Аэробика и фитнес	2		4	2	Индивиду- альный под- ход к физиче- ской нагрузке, создание комфортной психологиче- ской атмо- сферы, обу- чение пра- вильной тех- нике выпол- нения упраж- нений	Устный опрос, ре- ферат, вы- полнение нормати- вов, де- монстра- ция техни- ки выпол- нения упражне- ний, вы- полнение комплекса упражне- ний
11	Боевые искусства	2		4	2	Индивиду- альный под- ход к физиче- ской нагрузке, создание комфортной психологиче- ской атмо- сферы, обу- чение пра- вильной тех- нике выпол- нения упраж- нений	Устный опрос, ре- ферат, вы- полнение нормати- вов, де- монстра- ция техни- ки выпол- нения упражне- ний, вы- полнение комплекса упражне- ний
12	Туризм и спортивное ориентирование	2		4	2	Индивиду- альный под- ход к физиче- ской нагрузке, создание комфортной психологиче- ской атмо- сферы, обу- чение пра- вильной тех- нике выпол- нения упраж- нений	Устный опрос, ре- ферат, вы- полнение нормати- вов, де- монстра- ция техни- ки выпол- нения упражне- ний, вы- полнение комплекса упражне- ний

	Всего			28	8		Зачет
--	--------------	--	--	-----------	----------	--	--------------

Тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	семестр/	Виды учебной деятельности, и объем (в ак. часах)			Технологии образовательного процесса	Формы текущего контроля/ Форма (формы) промежуточного контроля
			лекции	ПЗ	СР		
Модуль 1. Теоретические основы физической культуры и спорта							
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	2			4	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
2	Основы физического воспитания	2			4	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений

3	Здоровый образ жизни и его составляющие	2			4	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
4	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	2			4	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
Модуль 2. Практическая физическая подготовка							
5	Легкая атлетика	2		2	4	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений

6	Гимнастика	2		2	4	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
7	Плавание	2		4	4	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
				8	28		
8	Спортивные игры	3		2	5	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
9	Силовая подготовка	3		2	5	Индивидуальный подход к физиче-	Устный опрос, реферат, вы-

						ской нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	полнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
10	Аэробика и фитнес	3		2	5	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
11	Боевые искусства	3		2	5	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
12	Туризм и спортивное ориентирование	3			8	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологиче-	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, де-

						ской атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений	ция техники выполнения упражнений, выполнение комплекса упражнений
	Всего			8	28		Зачет

2.2 Занятия лекционного типа отсутствуют

2.3 Занятия семинарского типа

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе

Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и последовательности, прогрессирования нагрузок).

Тема 2. Основы физического воспитания

Методы физического воспитания (словесные, наглядные, практические).

Тема 3. Здоровый образ жизни и его составляющие

Режим дня и его влияние на здоровье.

Рациональное питание и его значение для поддержания здоровья и физической работоспособности.

Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

Гигиена сна и отдыха.

Тема 4. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Методы самоконтроля (измерение пульса, артериального давления, веса, оценка самочувствия).

Признаки переутомления и перенапряжения. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 5. Легкая атлетика

Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту. Метание мяча и гранаты.

Тема 6. Гимнастика

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца). Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гибкость и растяжку.

Тема 7. Плавание

Техника плавания различными способами (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Старты и повороты в плавании. Прикладное плавание.

Тема 8. Спортивные игры

Волейбол. Баскетбол. Футбол. Мини-футбол.

Тема 9. Силовая подготовка

Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, гири). Упражнения с использованием собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания). Упражнения на тренажерах.

Тема 10. Аэробика и фитнес.

Комплексы упражнений для развития общей физической подготовленности. Упражнения для коррекции фигуры и снижения веса. Стретчинг.

Тема 11. Боевые искусства (самооборона)

Приемы самозащиты от нападения. Удары руками и ногами. Броски и захваты.

Тема 12. Туризм и спортивное ориентирование.

Основы туристской техники. Ориентирование на местности по карте и компасу. Преодоление естественных препятствий.

2.4 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающегося может включать следующие виды:

1. Изучение специальной литературы, рекомендованной настоящей программой;
2. Изучение действующего законодательства по отдельным темам программы;
3. Изучение актуальной судебной и правоприменительной практики по отдельным темам программы;
4. Выполнение письменных и иных заданий к практическим занятиям.

III. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В качестве оценочных материалов могут быть использованы:

1. Вопросы для устного опроса;
2. Ситуационные задания;
3. Вопросы для подготовки к зачету и экзамену.
4. Модельные задания для самостоятельной работы обучающегося.

В качестве оценочных средств рекомендуется применять различные образовательные технологии, описанные в разделе 3 программы. В таблице приводятся примерные варианты использования интерактивных методов

оценки знаний, умений и навыков обучающихся применительно к отдельным темам:

№ №	Наименование раздела (модуля)	Оценочные средства
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений
2.	Практическая физическая подготовка	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений

Вопросы для самоконтроля при подготовке к зачету

1. Подготовка ответов на вопросы:

- Изучите теоретический материал по темам, указанным в рабочей программе дисциплины.
- Подготовьте развернутые ответы на вопросы, представленные в перечне вопросов к зачету.
- При подготовке используйте учебную литературу, конспекты лекций и другие достоверные источники информации.
- Примеры вопросов:
 - * Роль физической культуры и спорта в современном обществе.
 - * Основные принципы физического воспитания.
 - * Влияние физических упражнений на различные системы организма.
 - * Основы здорового образа жизни.
 - * Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
 - * Правила оказания первой помощи при травмах.
 - * История развития выбранного вами вида спорта.

2. Подготовка реферата/доклада:

- Выберите тему реферата/доклада из предложенного списка или предложите свою тему (согласовав с преподавателем).
- Проведите исследование по выбранной теме, используя научные статьи, монографии, интернет-ресурсы.
- Составьте план реферата/доклада.
- Напишите текст реферата/доклада, соблюдая требования к оформлению научных работ.

- Подготовьте презентацию (по желанию) для защиты реферата/доклада.
- Примеры тем:
 - * Физическая культура и профессиональная деятельность.
 - * Современные тенденции в фитнес-индустрии.
 - * Психологические аспекты спортивной деятельности.
 - * Влияние питания на спортивные результаты.
 - * Профилактика гиподинамии в студенческой среде.

3. Выполнение комплексов упражнений:

- Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий, направленный на развитие определенных физических качеств (например, силы, выносливости, гибкости, ловкости).
 - Включите в комплекс упражнения для разминки, основной части и заключительной части занятия.
 - Определите количество повторений и подходов для каждого упражнения.
 - Обоснуйте выбор упражнений и дозировку нагрузки.
 - Продемонстрируйте правильную технику выполнения упражнений.

4. Выполнение контрольных нормативов:

- Ознакомьтесь с перечнем контрольных нормативов, которые необходимо сдать на зачете.
 - Определите свой уровень физической подготовленности.
 - Составьте индивидуальный план подготовки к сдаче нормативов.
 - Регулярно тренируйтесь, чтобы улучшить свои результаты.
- Продемонстрируйте выполнение нормативов в соответствии с установленными требованиями.
 - Примеры нормативов:
 - * Бег на 100 метров.
 - * Бег на 1000 (2000, 3000) метров.
 - * Подтягивания на перекладине.
 - * Отжимания от пола.
 - * Прыжок в длину с места.
 - * Поднимание туловища из положения лежа на спине.
 - * Плавание (дистанция и стиль определяются преподавателем).

5. Демонстрация техники выполнения упражнений:

- Выберите несколько упражнений из различных видов спорта (например, легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры).
 - Изучите технику выполнения этих упражнений по учебным материалам и видеороликам.
 - Отработайте технику выполнения упражнений на тренировках.
 - Продемонстрируйте правильную технику выполнения упражнений на зачете.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» размещена на официальном сайте ЗГУ.

В соответствии с рабочей программой обучающиеся обеспечиваются учебно-методическими материалами, практикумами, тестовым материалом.

Для изучения может быть рекомендована основная и дополнительная литература.

Основная литература

1. Захарова Л.В., Физическая культура: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Текст: электронный // ЭБС 'Консультант студента': [сайт].

2. Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО Казан. (Приволж.) федер. ун-т'. - Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб). - (Казань: Казанский федеральный университет, 2013). - Текст: электронный.

3. Вахитов, И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х. Вахитов. - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 79 с. - Текст: электронный.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Блиневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

Дополнительная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебный практикум/Вайнер Э. Н., Волынская Е. В., 2-е изд. - Москва : Флинта, 2012. - 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0. - Текст: электронный.

2. Физическая культура. Лекции: учебное пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный.

3. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст: электронный.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Ауд. П-310 - объект физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования:

- баскетбольные мячи – 10 шт.
- волейбольные мячи - 10 шт.
- футбольные мячи - 10 шт.
- набивные мячи - 10 шт.
- эстафетные палочки - 6 шт.
- гантели - 10 шт.
- обручи - 6 шт.
- скакалки - 12 шт.
- канат для перетягивания - 1 шт.
- гимнастическая стенка - 3 шт.
- маты гимнастические - 6 шт.
- наборы для настольного тенниса - 6 шт.
- теннисные столы - 2 шт.
- волейбольная сетка - 1 шт.
- турник для подтягиваний на высокой и низкой перекладине - 2 шт.
- гимнастические коврики - 10 шт.
- футбольные фишки - 10 шт.
- бодибары - 10 шт.

Дополнительное оборудование

- интерактивный стрелковый тир - 1 шт.
- тренажеры - 8 шт.

Технические средства

- аудиоаппаратура - 1 шт.
- секундомер - 3 шт.
- компьютер – 2 шт.