

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
«ЗАОЛЯРНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Н.М. ФЕДОРОВСКОГО»**

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Б1.В.ДВ.07.01

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

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)

Прикладная физическая культура: 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 «Прикладная физическая культура»:

- 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) «Прикладная физическая культура» входит в обязательную часть (элективный модуль) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 – «Юриспруденция» (уровень бакалавриата).

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах.

Данная дисциплина связана с изучением следующих дисциплин: безопасность жизнедеятельности, основы военной подготовки, физическая культура и спорт.

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))
Теоретический раздел	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
Практический раздел	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 (элективного модуля) «Прикладная физическая культура» составляет 328 академических часов.

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. Теоретический раздел							
1	Введение в прикладную физическую культуру	1	2	34	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
			2	34	10		
2	Основы здорового образа жизни	2	2	15	6	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	Физиологические основы физической культуры и спорта	2		15	6	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной техни-	Устный опрос, реферат, выполнение нормативов, демонстрация техники выполнения

						нике выполнения упражнений	упражнений, выполнение комплекса упражнений
			2	30	12		
4	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Психологические аспекты физической культуры и спорта	3	2	70	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
			2	70	10		
Модуль 2. Практический раздел							
5	Общая физическая подготовка	4	2	62	12	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	62	12		

6	Прикладные виды спорта и двигательные действия	5	2	26	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
			2	26	10		
7	Оздоровительные виды физической культуры	6	2	30	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
			2	30	10		

2.2 Занятия лекционного типа

Тема 1. Введение в прикладную физическую культуру

Понятие, цели и задачи прикладной физической культуры. Место прикладной физической культуры в системе физического воспитания.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Понятие здорового образа жизни, его компоненты. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Тема 3. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Психологические аспекты физической культуры и спорта

Принципы планирования и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием.

Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации.

Тема 5. Прикладные виды спорта и двигательные действия

Обучение технике выполнения упражнений, имитирующих профессиональные действия.

Тема 6. Оздоровительные виды физической культуры

Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, необходимые для работы на производстве; упражнения на развитие координации и точности движений.

2.3 Занятия семинарского типа

Тема 1. Введение в прикладную физическую культуру

Понятие, цели и задачи прикладной физической культуры. Место прикладной физической культуры в системе физического воспитания. Связь прикладной физической культуры с профессиональной деятельностью. История развития прикладной физической культуры.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Понятие здорового образа жизни, его компоненты. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Основные принципы рационального питания. Влияние вредных привычек на здоровье и работоспособность. Профилактика заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью.

Тема 3. Физиологические основы физической культуры и спорта

Влияние физических упражнений на организм человека. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Функциональные системы организма и их взаимодействие при выполнении физических упражнений. Восстановление после физических нагрузок.

Тема 4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Психологические аспекты физической культуры и спорта

Принципы планирования и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Разработка индивидуальных программ физической подготовки. Влияние физической активности на психическое состояние. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Саморегуляция и управление эмоциями в процессе физической активности.

Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации. Круговая тренировка. Использование тренажеров.

Тема 5. Прикладные виды спорта и двигательные действия

Обучение технике выполнения упражнений, имитирующих профессиональные действия.

Тема 6. Оздоровительные виды физической культуры

Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, необходимые для работы на производстве; упражнения на развитие координации и точности движений.

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. Вопросы для подготовки к зачету.

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.	Теоретический раздел	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений
2.	Практический раздел	Индивидуальный подход к физической нагрузке, создание комфортной психологической атмосферы, обучение правильной технике выполнения упражнений

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Рабочая программа учебной дисциплины (элективного модуля) «Прикладная физическая культура» 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. Близневский. - 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 «Прикладная физическая культура»:

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.