СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»

Юридический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 29.06.2026
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура и спорт"

(наименование дисциплины)

Рекомендована МС для направления подготовки/специальности:

40.03.01 "Юриспруденция"

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

"Юриспруденция"

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

Сочи,
2025 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является Достижение общей физической подготовленности, формирование общей физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать универсальными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	**КОМПЕТЕНЦИЯ**
	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1.О ОП ВО.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины, практики*	Последующие дисциплины, практики*
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 з.е.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для очной формы обучения.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		1					
Контактная (аудиторная) работа (всего)	32	32					
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	16	16					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
практические занятия (если предусмотрено)	16	16					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40	40					
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
Часов на контроль:	-	-					
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен)	-	За					
Общая трудоемкость час	72	72					
зач. ед.	2	2	-				

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*
Раздел 1. Теоретический курс	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	ЛК
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ЛК
Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические основы двигательной активности.	ЛК
Тема 1.4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Принципы, средства, методы физического воспитания. Общая физическая подготовка.	ЛК
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного труда, интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	ЛК
Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ЛК
Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ЛК

Тема 1.8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ЛК
Тема 1.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра/специалиста.	ЛК
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	СР
Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические основы двигательной активности.	СР
Тема 1.4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Принципы, средства, методы физического воспитания. Общая физическая подготовка.	СР
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного труда, интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	СР
Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	СР
Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	СР
Тема 1.8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	СР
Тема 1.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра/специалиста.	СР
Раздел 2. Курс семинарских занятий	
Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	ПЗ
Тема 2.2. Биологические основы физической культуры	ПЗ
Тема 2.3. Физическая подготовка в системе физического воспитания. Способы оценки физического состояния	ПЗ
Тема 2.4. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ПЗ
Тема 2.5. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самосовершенствование физического состояния	ПЗ
Тема 2.6. Определение физиологической потребности организма в энергии и основных пищевых веществах	ПЗ
Тема 2.7. Профилактика вредных привычек	ПЗ
Тема 2.8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ПЗ
Тема 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся в соответствии с профессиограммой. Методика проведения производственной гимнастики	ПЗ
Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	СР
Тема 2.2. Биологические основы физической культуры	СР
Тема 2.3. Физическая подготовка в системе физического воспитания. Способы оценки физического состояния	СР

Тема 2.4. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	СР
Тема 2.5. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самосовершенствование физического состояния	СР
Тема 2.6. Определение физиологической потребности организма в энергии и основных пищевых веществах	СР
Тема 2.7. Профилактика вредных привычек	СР
Тема 2.8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	СР
Тема 2.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся в соответствии с профессиограммой. Методика проведения производственной гимнастики	СР
Раздел 3. Методико-практический курс. Методики, средства подготовки и тесты для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся	
Тема 3.1. Входной контроль. Методика определения уровня физической подготовленности студентов при поступлении в ОО	СЗ
Тема 3.2. Проведение контрольного занятия для определения уровня физической подготовленности обучающихся при поступлении в ОО	СЗ
Тема 3.3. Применение методик для повышения уровня физической подготовленности обучающихся	СЗ

* - ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	**Оснащение аудитории**	**Специализированное учебное/ лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)**
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели; маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя - компьютер: процессор мощностью не ниже Intel Core i3, монитор LCD не менее 24", Интерактивная панель 86" / проектор Epson; проекционный экран / Телевизор LED 43", имеется выход в интернет	Операционная система Windows 10 Pro Схема лицензирования per-device, номер лицензии 87846770 от 27.05.19 по гос.контракту №31907740983 на ПО ООО “БалансСофт Проекты»; Office Professional 2007 45747882, 46074549 Акт приема-передачи №АПП-95 от 17.07.09 по

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели; интерактивная панель 86", доска аудиторная меловая; автоматизированные рабочие места - компьютер: процессор мощностью не ниже Intel Core i3, оперативная память объемом не менее 8 ГБ, память SSD 250 ГБ/HDD 1 ТБ, видеокарта NVIDIA 1050TI 4ГБ; монитор LCD не менее 24"; имеется выход в интернет	гос.контракту № 69-09 на программное обеспечение ООО "Микро Лана", Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный 1752-150211-132016 Акт приема-передачи №275 от 21.12.09 по гос.контракту № 83-09 на программное обеспечение ООО "Виста"
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED 65", автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i3, оперативная память объемом не менее 6 ГБ; SSD 250 ГБ/HDD 1 ТБ), имеется выход в интернет	
Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий «Юниор» (3-37(полоса препятствий))	Препятствия: «Ров» - 1 шт., «Лабиринт» - 2 шт., «Забор с наклонной доской» - 2 шт., «Разрушенный мост» - 2 шт., «Разрушенная лестница» - 2 шт., «Стенка с двумя проломами» - 2 шт., Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат – 2 шт..	
ООО Спортивный комплекс "Юность" (8-Стадион)	Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортарена (пл. 21330.1 кв.м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIII (пл. 7512.6 кв. м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIV (пл. 7756.1 кв.м.), включая тренажеры, тренажерные комплексы (тренажерный зал общефизической подготовки), спортивный комплекс (спортивный зал пл. 1468 кв.м.)	

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура : Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 197 с. - Текст : электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/document?id=379900
2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/489224
3. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. Физическая культура : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 599 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/494126
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/488898
5. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2022. - 160 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/493629
6. Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 106 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
7. Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Эммерт М. С., Фадина О. О. Физическая культура и спорт : учебное пособие. - Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. - 169 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103
8. Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 106 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
9. Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Эммерт М. С., Фадина О. О. Физическая культура и спорт : учебное пособие. - Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. - 169 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103
10. Филиппова Ю.С. Физическая культура : Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023. - 197 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=418066
11. Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Минеев В. С., Трунин В. В. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. - Текст : электронный. - URL: https://e.lanbook.com/book/292865
12. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. Физическая культура : учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 599 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/516434
13. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура : учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 424 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/510794
14. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 450 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/511117

Дополнительная литература:

1. Карасева Т.В., Махов А.С., Замогильнов А.И., Толстова С.Ю., Турбачкина О.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях людей пожилого возраста : Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 219 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=380480
2. Карасева Т.В., Махов А.С. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/document?
3. Карасева Т.В., Махов А.С., Замогильнов А.И., Толстова С.Ю. Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста : Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 223 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=385872
4. Карасева Т.В., Махов А.С. Лечебная физическая культура при травмах : Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 140 с. - Текст : электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/document?id=385873
5. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : Сборник. - Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020. - 316 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=386402
6. Карасева Т.В., Махов А.С. Лечебная физическая культура при травмах : Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 140 с. - Текст : электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/document?id=390348
7. Ягодин В. В., Сенук З. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 113 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/495254
8. Карасева Т.В., Махов А.С., Замогильнов А.И., Толстова С.Ю. Лечебная физическая культура при травмах : Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023. - 140 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=419562
9. Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 112 с. - Текст : электронный. - URL: https://e.lanbook.com/book/292844

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://www.elibrary.ru/
- ЭБС Znanium https://znanium.ru
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru
- Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru
- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web

2. Базы данных и поисковые системы:

- поисковая система Google https://www.google.ru/
- поисковая система Яндекс https://www.yandex.ru/
- справочная правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:
- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному на формирование качеств и свойств личности;
– контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре и спорту объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.
Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.
Материал теоретического раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Организация самостоятельной работы студентов
Текущая самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:
– работе студентов с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
– выполнении домашних заданий;
– изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
– подготовке к семинарским занятиям;
– подготовке к зачету.
* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале!

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.