



Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Санкт-Петербургская юридическая академия»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
социально-гуманитарных дисциплин

/А.В. Долматов/

«21» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес

Направление подготовки

40.03.01 «Юриспруденция»

(шифр и наименование)

Профиль

уголовно-правовой

(наименование профиля)

Форма обучения

очная

Год начала подготовки

2025

Рассмотрена и одобрена на заседании
методического совета
«21» августа 2025 г.
протокол № 1

Рассмотрена на заседании кафедры
социально-гуманитарных дисциплин
«20» августа 2025 г.
протокол № 6

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 2 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ!ОПОП(бак) набор 2024	

Разработал

д.п.н., профессор А.В. Долматов

(степень, звание, И.О.Фамилия)

Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес

(наименование дисциплины)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» / Долматов А.В. – СПб.: АНО ВО СЮА, 2025.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 40.03.01 «Юриспруденция», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от «13» августа 2020 г. № 1011 и определяет структуру и содержание дисциплины.

Рабочая программа дисциплины предназначена для всех участников образовательного процесса Автономной некоммерческой организации высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия».

© Долматов А.В., 2025.

© АНО ВО СЮА, 2025.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 3 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» является развитие личности в сфере физической культуры и спорта, формирование и способности направленного применения средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» – получение теоретических знаний, умений, навыков и практического опыта для решения задач профессиональной деятельности правоприменительного и правоохранительного типа, в частности:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к будущей профессиональной деятельности;
- освоение системы знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых для качественной жизни и профессиональной деятельности;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт. Спортивные игры и фитнес» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений (Б1.В.ЭД.2) учебного плана по направлению 40.03.01 Юриспруденция, профиль – гражданско-правовой.

Индекс	Наименование учебной дисциплины	Наименование дисциплин, на которые опирается содержание учебной дисциплины	Наименование дисциплин, для которых содержание учебной дисциплины является базовым
Б1.В.ЭД.2	Элективные курсы по физкультуре и спорту	Физическая культура и спорт	-

3. Общие требования к уровню освоения дисциплины

3.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и	ИД.1 Знает и соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет	Знает: - знает принципы и методы формирования и управления ко-	Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа,	Собеседование Контрольные задания Многоуровневые

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
реализовывать свою роль в команде	личную ответственность за результат; ИД.2 Умеет определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; ИД.3 Умеет анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строить продуктивное взаимодействие с учетом этого	мандами в физической культуре и спорте Умеет: - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп Владеет: - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей	Самостоятельная работа	практические задания Зачет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД.1 Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИД.2 Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3 Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Знает: - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; - основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта. Умеет: - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; - использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.	Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, Самостоятельная работа	Собеседование Контрольные задания Многоуровневые практические задания Зачет

Код и наименование контролируемой компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Перечень элементов компетенции	Технологии формирования компетенции	Средства и технологии оценки
		Владеет: - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.		

3.2. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Этапы формирования компетенций по периодам обучения

<i>Начальный этап</i> формирования компетенции осуществляется в период освоения учебной дисциплины и характеризуется освоением учебного материала
<i>Базовый этап</i> формирования компетенции формируется по окончании изучения дисциплины
<i>Заключительный этап</i> формирования компетенций направлен на закрепление определенных компетенций в период прохождения практик, ГИА

Уровень освоения компетенций представлен в таблице и определяется в зависимости от критерия оценивания результатов обучения и демонстрирует успешность освоения компетенции.

Уровни сформированности компетенций

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Недопустимый уровень
Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.	Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка.	Компетенция не сформирована. Уровень самостоятельности практического навыка не демонстрируется.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 6 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

Код и наименова- ние компетенций	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы			
		2 балла «неудовлетворительно» «не зачтено»	3 балла «удовлетворительно» «зачтено»	4 балла «хорошо» «зачтено»	5 баллов «отлично» «зачтено»
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знать: - принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте	Не принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте	Недостаточно знает принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте	Знает принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте	Показывает отличные знания принципов и методов формирования и управления командами в физической культуре и спорте
	Уметь: - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп	Не умеет использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп	В недостаточной степени использует средства и методы формирования спортивных команд и групп	Умеет использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп	Способен на высоком уровне использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп
	Владеть: - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей	Не владеет навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей	В недостаточной степени владеет навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей	Владеет навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей	Владеет на высоком уровне навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей
Уровень сформированности компетенций		Недопустимый	Пороговый	Базовый	Повышенный
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Не знает особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Слабо ориентируется в особенностях физического здоровья и способах его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Усвоил особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.	Демонстрирует высокий уровень знаний особенностей физического здоровья и способах его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; основы оздоровительной и спортивной тренировки, правил соревнований в различных видах спорта.
	Умеет: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.	Не умеет проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.	Испытывает затруднения в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использовании методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использовании методов самоконтроля и оценки своего физического развития,	Умеет проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.	Способен давать консультации по вопросам проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использования методов самоконтроля и оценки своего физического развития, физиче-

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 7 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

Код и наименование компетенций	Планируемые результаты обучения	Дескрипторы			
		2 балла «неудовлетворительно» «не зачтено»	3 балла «удовлетворительно» «зачтено»	4 балла «хорошо» «зачтено»	5 баллов «отлично» «зачтено»
			физической подготовленности.	сти.	ской подготовленности.
	Владеет: методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Не владеет методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Слабо владеет методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Владеет на достаточном уровне методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Владеет широким спектром навыков самоконтроля при выполнении физических нагрузок; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Уровень сформированности компетенций		Недопустимый	Пороговый	Базовый	Повышенный

3.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и содержание компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИД.1 Знает и соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат; ИД.2 Умеет определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; ИД.3 Умеет анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строить продуктивное взаимодействие с учетом этого	УК-3 З1 Знать –принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте
		УК-3 У1 Уметь -использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп
		УК-3 В1 Владеть - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД.1Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИД.2Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	УК-7 З1 Знать - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности;
		УК-7 З2Знать -основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
		УК-7 У1Уметь - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;
		УК-7 У2 Уметь - использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		УК-7 У3 Уметь - пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.
		УК-7 В1Владеть -методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; УК-7В2Владеть - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. Объём учебной дисциплины

4.1. Очная форма обучения

№ п/п	Этапы освоения дисциплины, темы	Виды учебной работы обучающихся (в часах), в том числе					Коды компетенций	Формы контроля
		в форме контактной работы				в форме самостоятельной работы		
		ЗЛТ	ЗСТ	ЛР	КР	СР		
Объем дисциплины в часах:								328
Объем дисциплины в зачетных единицах:								9
Семестр1								
1.	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности		4			10	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		2			10	УК-7	Многоуровневое прак- тическое задание
3.	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес		2			20	УК-3 УК-7	
Всего:			8			40		48

№ п/п	Этапы освоения дисциплины, темы	Виды учебной работы обучающихся (в часах), в том числе					Коды компетенций	Формы контроля
		в форме контактной работы				в форме самостоятельной работы		
		ЗЛТ	ЗСТ	ЛР	КР			
Промежуточная аттестация (в часах):		-						
Семестр 2								
1.	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес.		8			36	УК-3 УК-7	Многоуровневое практическое задание
Всего:			8			36		
Промежуточная аттестация (в часах):		Зачет					4	
Семестр 3								
1.	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности		4			10	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		2			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес		2			30	УК-3 УК-7	
Всего:			8			40		48
Промежуточная аттестация (в часах):								
Семестр 4								
1.	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес		8			36	УК-3 УК-7	Многоуровневое практическое задание
Всего:			8			36		
Промежуточная аттестация (в часах):		Зачет					4	
Семестр 5								
1.	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности		4			20	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		2			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес.		2			8	УК-3 УК-7	
Всего:			8			38		46
Промежуточная аттестация (в часах):								
Семестр 6								
1.	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол.Фитнес.		4			14	УК-3 УК-7	Многоуровневое практическое задание
2.	Тема 4. Применение спортивных игра и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов		4			20	УК-7	Контрольное задание
Всего:			8			34		46
Промежуточная аттестация (в часах):		Зачет					4	
Семестр 7								
1.	Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности		4			10	УК-7	Собеседование
2.	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		2			10	УК-7	Многоуровневое практическое задание
3.	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Бадминтон		2			12	УК-3 УК-7	
Всего:			8			32		44
Промежуточная аттестация (в часах):		Зачет					4	

5. Содержание дисциплины по темам

1 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Организационное занятие. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостно-

Версия 1.0 от 04.2025 г.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 10 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

го развития личности. Организация и проведение учебных занятий. Требования к студентам и контроль. Построение, структура и методика проведения УТЗ. Особенности проведения УТЗ в различных учебных отделениях. Особенности проведения УТЗ с женщинами.

Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий спортивными играми.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития двигательных качеств.

Эстафеты с элементами спортивных игр.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес

Волейбол. Основы техники перемещений на площадке, стойки (действия без мяча и с мячом). Сочетание перемещений. Верхние и нижние передачи мяча. Расширение объёма двигательных навыков. Обучение техники владения мячом индивидуально и с партнером. Взаимодействия в двойках и тройках. Выбор места и способа для выполнения технического действия. Повышение спортивной работоспособности. Правила игры. Учебные игры по заданию.

Настольный теннис. Способы держания ракетки. Основная исходная стойка, передвижения. Групповое изучение имитационных ударов без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Поддачи толчком, подрезкой, накатом слева и справа по диагоналям и по прямой, различной длины и силы. Поддачи слева и справа с боковым, верхним и верхнебоковым вращениями. Сложные поддачи с высоким подбросом. Удары толчком, подрезкой, срезкой, подставкой, накатом, топ-спином. Все удары выполняются слева и справа по диагоналям и по прямой, разной силы, длины и скорости, против различных видов вращений мяча. Тактические схемы. Одиночные игры. Учебные игры с использованием изученных технических приемов.

Фитнес. Базовая классическая аэробика. Аэробный и анаэробный процессы. Виды аэробной и анаэробной нагрузки. Низкоударные движения и высокоударные движения. Использование темпа музыки в аэробике. Развитие выносливости с помощью аэробики. Структура занятия в классической аэробике (разминка, аэробная часть, первая заминка, партерная часть, вторая заминка). Интервальная и круговая тренировка. Интенсивность нагрузки и тренировочные эффекты в аэробике.

Основные базовые шаги. Техника базовых шагов: скийп, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена.

Разучивание базовых шагов: подъем колена (Kneelift, Kneecup), мах (Kick), Lowkick, прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumpingjack, Hampelmann), выпад (Lunge), шаг (March), Marching, Walking, бег (Jog), Joging, скийп (Skip, Flick, Kick).

2 семестр

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес

Баскетбол. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча (на месте, в движении). Движение игрока с низким и высоким дриблингом. Начало дриблинга. Остановки во время дриблинга. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Бросок

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 11 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ!ОПОП(бак) набор 2024	

мяча в корзину с места. Основные защитные стойки. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Правила игры.

Бадминтон. Обучение основам техники игры – стойки, перемещение, имитации ударов, изучение подачи, двухсторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

Фитнес. Базовая классическая аэробика. Разучивание вспомогательных шагов: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.

3 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Показатели функционального состояния организма. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС. Дневник самоконтроля.

Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении занятий спортивными играми.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих и специальных двигательных качеств (скоростной силы, специальной выносливости, быстроты, специальной координации, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития данных качеств. Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Подвижные игры.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес

Волейбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Совершенствование техники перемещений на площадке, стойки (действия без мяча и с мячом). Сочетание перемещений. Комбинации перемещений. Совершенствование ранее изученных приемов и обучение технике более сложных приемов владения мячом и передач партнерам. Техника подачи мяча. Простейшие тактические варианты взаимодействий игроков в нападении и защите. Выбор места для выполнения удара в зависимости от ситуации. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры по упрощенным правилам и по заданию.

Настольный теннис. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Поддачи толчком, подрезкой, накатом слева и справа по диагоналям и по прямой, различной длины и силы. Поддачи слева и справа с боковым, верхним и верхнебоковым вращениями. Сложные поддачи с высоким подбросом. Удары толчком, подрезкой, срезкой, подставкой, накатом, топ-спином. Все удары выполняются слева и справа по диагоналям и по прямой, разной силы, длины и скорости, против различных видов вращений мяча. Тактические схемы. Одиночные игры. Учебные игры с использованием изученных технических приемов.

Фитнес. Силовая аэробика. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Комплексные и изолированные упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса (верхняя, нижняя части, боковые мышцы туловища), упражнения для мышц спины (разгибателей) верхней и нижней части, упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс), упражнения для мышц бедра (наружной, внутренней, передней, задней поверхности), упражне-

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 12 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

ния для мышц ягодиц, упражнения для мышц груди, упражнения для мышц голени, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Калланетика. Комплекс упражнений для силовых анаэробных нагрузок.

4 семестр

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес

Баскетбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча различными способами. Дриблинг на месте и в движении. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Переводы мяча. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Подготовительные упражнения. Выбор места для выполнения удара в зависимости от ситуации. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Расширение объёма двигательных навыков.

Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы подачи, и их приёма, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях. Умение взаимодействовать в коллективе. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Базовая техника: атакующие удары справа, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, приём подачи, передвижение. Техника комбинаций: научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Проведение стандартной тренировки: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. Базовая тактика: начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча. Учебные игры с использованием изученных технических приёмов

Фитнес. Прикладные виды фитнес-аэробики. Фитбол-аэробика. Особенности занятий по фитбол-аэробике. Выбор фитбола. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

5 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Сущность зарядки. Средства проведения зарядки. Методика составления комплекса утренней гигиенической зарядки и её проведения.

Формы закаливания. Дневник самоконтроля.

Основы техники и тактики игры в волейбол или баскетбол.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих и специальных двигательных качеств (скоростной силы, специальной выносливости, быстроты, специальной координации, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития данных качеств.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес

Волейбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Закрепление техники владения мячом индивидуально и с партнером. Совершенствование ранее изученных приёмов и обучение технике более сложных приёмов владения мячом и передач

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 13 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ!ОПОП(бак) набор 2024	

партнерам. Чередование способов владения и передач мяча. Совершенствование подачи мяча. Обучение нападающему удару. Отбивание мяча через сетку. Блокировка мяча. Техника игры в нападении и защите. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры.

Настольный теннис. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Базовая техника: атакующие удары справа, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, прием подачи, передвижение. Техника комбинаций: научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. Базовая тактика: начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Фитнес. Прикладные виды фитнес-аэробики. Степ-аэробика. Правила степ-тренировки. Базовые шаги степ-аэробики. Обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам со сменой ритма и направления движений.

6 семестр

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Фитнес.

Баскетбол. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передача мяча двумя руками снизу, с отскоком от площадки. Передача мяча одной рукой от плеча, в прыжке, «крюком». Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Техника игры в нападении и защите. Расширение объёма двигательных навыков. Техника ведения мяча с переводом за спиной, перед собой. Броски мяча с дальней дистанции. Встречные передачи со сменой мест в движении. Броски в прыжке с различных точек. Закрепление техники перемещений. Комбинация 2х1. Ведение мяча по восьмерке. Зонная защита. Встречные передачи в движении по кругу. Взаимодействие передай мяч и пройди сзади. Борьба за отскочивший от щита мяч. Техника игры в нападении. Бросок мяча с выходом на добивание. Быстрый прорыв и его разновидности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Фитнес. Стретчинг. Основы методики развития гибкости. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF proprioceptive neuromuscular facilitation)). Разучивание и совершенствование упражнений из разных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Упражнения на растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Использование стретчинга как средства достижения релаксации.

Тема 4. Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов

Прикладные психофизические и личностные качества будущих специалистов. Взаимосвязь спортивных игр и фитнеса и прикладной профессиональной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов. Упражнения ОФП для развития прикладных физических качеств.

7 семестр

Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности

Версия 1.0 от 04.2025 г.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 14 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Структура занятия по физическому воспитанию. Общеразвивающие физические упражнения. Влияние спортивных игр и фитнеса на ППФП будущих специалистов. Правила безопасности при проведении занятий спортивными играми и фитнесом.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе

Развитие общих и специальных двигательных качеств (скоростной силы, специальной выносливости, быстроты, специальной координации, ловкости и гибкости), как предпосылки для успешного овладения техникой. Выполнение различных комплексов упражнений для целенаправленного развития данных качеств.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Бадминтон.

Волейбол. Совершенствование техники перемещений приставными шагами: лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание способов перемещений и падений. Совершенствование техники владения мячом индивидуально и с партнером. Совершенствование техники верхней и нижней прямой и боковой подачи. Чередование подач на силу и в цель. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка. Тактические варианты взаимодействия игроков в нападении и защите. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебные игры по олимпийской системе.

Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет. Повышение скорости обработки всех ударов, многоволанка. Игры на счет с применением различных заданий. Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш». Учебные игры с практическими заданиями.

Самостоятельная работа

Номер темы	Наименование/содержание работ	Количество часов
1 семестр		22
Тема 1	Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности. Изучение правил соревнований по волейболу, настольному теннису.	6
Тема 2	Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8
Тема 3	Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, настольному теннису, фитнесу.	8
2 семестр		18
Тема 3	Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по баскетболу, бадминтону, фитнесу	18
3 семестр		32
Тема 1	Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности. Изучение правил соревнований по фитнесу, баскетболу.	10
Тема 2	Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	10

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»		Страница 15 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024		
Номер темы	Наименование/содержание работ	Количество часов
Тема 3	Технико-тактическая подготовка в спортивных играх фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, настольному теннису, фитнесу.	12
4 семестр		26
Тема3	Технико-тактическая подготовка в спортивных играх фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по баскетболу, бадминтону, фитнесу	26
5 семестр		30
Тема 1	Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности. Изучение правил соревнований по бадминтону	10
Тема 2	Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	10
Тема 3	Технико-тактическая подготовка в спортивных играх фитнесе. Волейбол. Настольный теннис. Фитнес Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, настольному теннису, фитнесу.	10
6 семестр		30
Тема3	Технико-тактическая подготовка в спортивных играх фитнесе. Баскетбол. Бадминтон. Фитнес Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по баскетболу, бадминтону, фитнесу	14
Тема 4	Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов Подготовка контрольного задания	16
7 семестр		24
Тема 1	Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности. Изучение правил соревнований по волейболу	8
Тема 2	Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	8
Тема 3	Технико-тактическая подготовка в спортивных играх фитнесе. Волейбол Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технической подготовке по волейболу, настольному теннису, фитнесу	8
Итого:		216

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 16 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ!ОПОП(бак) набор 2024	

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

6.1. Паспорт оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Наименование Темы	Контролируемая компетенция	Тип контроля	Вид контроля	Наименование оценочного средства	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций
Тема 1. Спортивные игры и фитнес как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Текущий	устный	Собеседование	УК-7 31 Знать - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; УК-7 32 Знать - основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта.
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		Текущий		Многоуровневое практическое задание	УК-7 У3 Уметь - пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности УК-7 В1 Владеть - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок
Тема 3. Техничко-тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе		Текущий		Многоуровневое практическое задание	УК-3 31 Знать - принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте УК-3 У1 Уметь - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп; УК-7 У3 Уметь - пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности
Тема 4. Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке специалистов		Текущий	письменный	Контрольное задание	УК-3 В1 Владеть - навыками мотивации членов спортивных коллективов и групп для достижения поставленных целей; УК-7 В1 Владеть - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок УК-7 31 Знать - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности УК-7 У1 Уметь - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; УК-7 У2 Уметь - использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Все темы дисциплины		промежуточный	устный	Зачет	УК-7 В1 Владеть - методами самоконтроля при выполнении физических нагрузок; УК-7 В2 Владеть - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. УК-3 31 Знать - принципы и методы формирования и управления командами в физической культуре и спорте; УК-7 31 Знать - особенности физического здоровья и способы его сохранения и укрепления для качественной жизни и профессиональной деятельности; УК-7 32 Знать - основы оздоровительной и спортивной тренировки, правила соревнований в различных видах спорта. УК-3 У1 Уметь - использовать средства и методы формирования спортивных команд и групп; УК-7 У1 Уметь - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью; УК-7 У2 Уметь - использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 17 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ!ОПОП(бак) набор 2024	

					УК-7 У3 Уметь - пользоваться методами самоконтроля и оценки своего физического развития, физической подготовленности.
--	--	--	--	--	--

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

К средствам оценивания компетенций на различных этапах их формирования при изучении дисциплины относятся: собеседование, контрольные задания, многоуровневые практические задания, зачет.

Критерии оценивания:

- полнота ответов;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа – четкость и правильность речи;
- степень самостоятельности выполнения действия;
- осознанность выполнения действия;
- выполнение действий в незнакомой ситуации (выполнение заданий творческого уровня);
- креативность, коммуникативность, компетентность.

Шкала оценивания и описание показателей оценивания **собеседования**, с определением уровней сформированности

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	- ответы на поставленные преподавателем вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений; - полностью раскрывается суть поставленного вопроса; делаются обоснованные выводы; - демонстрируются глубокие знания и свободное владение теоретическим материалом; - материал излагается грамотным языком, точно используется терминология	Повышенный
«хорошо»	- ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно; - учебный материал излагается уверенно, но не в полном объеме раскрываются причинно-следственные связи; - демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; - допускает неточности при освещении основного содержания ответа, но исправляет их без наводящих вопросов преподавателя; - на вопросы дает точные и обоснованные ответы с небольшими поправками преподавателя.	базовый
«удовлетворительно»	- допускаются нарушения в ответах на вопросы преподавателя; - не полностью раскрываются причинно-следственные связи; - демонстрируются поверхностные знания пройденного материала; испытывает затруднения с выводами; - при недостаточном знании теоретического материала демонстрируется сформированность практических навыков и умений.	Пороговый
«неудовлетворительно»	- отвечает непоследовательно и сбивчиво; - при изложении пройденного материала нет логической систематизации и не раскрываются причинно-следственные связи; - не может сделать выводы по изученному материалу; - демонстрирует полное незнание теоретического материала; допускает грубые ошибки в определениях и терминах; - допускает грубые ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них.	недопустимый (компетенция не освоена)

Шкала оценивания и описание показателей оценивания для контрольных заданий, с определением уровней сформированности

Бальная шкала оценивания	Описание показателей оценивания	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	- задание выполнено правильно и в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - сделаны аргументированные выводы; - проявлен творческий подход и демонстрация рациональных способов конкретной поставленной задачи; - самостоятельно и последовательно дает ответы на дополнительные вопросы.	Повышенный
«хорошо»	- задание выполнено правильно и в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - сделаны слабо аргументированные выводы; - показаны знания в пределах изучаемой дисциплины; - допущены недочеты.	базовый
«удовлетворительно»	- задание выполнено не в полном объеме, согласно предъявляемым требованиям; - сделаны не достаточно аргументированные и полные выводы; - нарушена логика выполнения задания; - показаны не достаточные знания изучаемой дисциплины - допущены единичные существенные ошибки.	Пороговый
«неудовлетворительно»	- задание не выполнено; - выполнено не верно; - допущенные непосредственные ошибки с непосредственной помощью преподавателя.	недопустимый (компетенция не освоена)

Шкалы оценивания и описание показателей оценивания многоуровневых практических заданий, с определением уровней сформированности

Выполнение многоуровневых практических заданий заключается в выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической (2 норматива по выбору обучающегося) из перечня нормативов ВФСК ГТО 5-9 ступеней обязательной и вариативной части в соответствии с поло-возрастными критериями.

**Многоуровневые практические задания
1-9 семестр
Тема 2. «Общая и специальная физическая подготовка»**

Вид задания	Курс	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Кросс 1000 м, мин	1	3.25	3.50	4.10	4.00,0	4.15,0	4.35,0
	2	3.20	3.40	4.00			
	3, 4	3.15	3.30	3.50			
Кросс 3000 м, мин (2000 м – девушки)	1	12.30	12.50	13.30	10.15,0	10.50,0	11.15,0
	2	12.15,0	12.45	13.20			
	3, 4	12.00,0	12.30	13.10			
Челночный бег 10x10 м, сек	1	26,0	27,0	28,5	32	34	36
	2	25,5	26,5	28,0			
	3, 4	25,0	26,0	27,5			
Подтягивание на перекладине в висе, раз (девушки - подтягивание в висе лежа 90 см)	1	12	9	7	20	16	10
	2	13	10	8			
	3, 4	15	12	9			
Подъем ног к перекладине в висе, раз (девушки – поднимание туловища изи.п. лежа на спине)	1	9	7	5	60	50	40
	2	10	8	6			
	3, 4	12	10	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	16	14	12	—	—	—
	2	20	17	14			
	3, 4	25	22	16			

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»					Страница 20 из 33		
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024							
Вид задания	Курс	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз).	1	40	30	20	14	12	8
	2	50	40	30	16	14	10
	3, 4	60	50	40	18	16	12
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз)	1	58	50	42	34	30	26
	2	65	58	44			
	3, 4	70	65	46			
Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	1	6	3	2	—	—	—
	2	7	4	3			
	3, 4	8	6	4			
Поднимание туловища изп. лежа на спине за 30с (кол-во раз)	1	26	24	22	24	22	20
	2	28	26	24	26	24	22
	3, 4	30	28	26	28	26	24
Поднимание гири 16 кг (рывок), сумма двух, вес– до 70 кг (кол-во раз)	1	30	20	16	—	—	—
	2	34	28	20			
	3, 4	40	37	28			
Поднимание гири 24кг (рывок), сумма двух, вес – свыше 70 кг (кол-во раз)	1	20	16	10	—	—	—
	2	26	20	16			
	3, 4	32	26	20			

Тема 3. «Техническая и тактическая подготовка в спортивных играх и фитнесе»

Волейбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Передача мяча двумя руками сверху над собой на месте	1	20	15	12	20	15	12
	2	25	20	15	25	20	15
	3, 4	30	25	20	30	25	20
Передача мяча двумя руками снизу над собой на месте.	1	20	15	10	20	15	10
	2	25	20	15	25	20	15
	3, 4	30	25	20	30	25	20
Подача мяча через сетку (кол-во раз из 10 подач).	1	8	7	6	7	6	5
	2	9	8	7	8	7	6
	3, 4	10	9	8	9	8	7
Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	1	25	20	15	25	20	15
	2	30	28	22	30	28	22
	3, 4	40	34	28	40	34	28
Передачи мяча в паре на время (сек)	1	100	90	80	90	80	70
	2	110	100	90	100	90	80
	3, 4	120	110	100	110	100	90

Баскетбол

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Броски из-под кольца (кол-во раз)	1	7	5	4	6	4	3
	2	8	6	5	7	5	4
	3, 4	9	7	5	8	6	5
Передача и ловля мяча за 30 сот щита с места с расстояния 4,5 м (кол-во раз)	1	18	16	10	12	10	6
	2	20	18	12	14	12	8
	3, 4	22	20	14	16	14	10
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	1	6	5	4	6	5	4
	2	7	6	5	7	6	5
	3	8	7	6	8	7	6
Ведение мяча вокруг 3-х сек. зоны ведущей рукой и обратно с выполнением броска и попаданием в кольцо (с)	1	14	13	12	16	15	14
	2	13	14	15	15	14	13
	3, 4	12	13	14	14	13	12
Передачи мяча в стенку за 30 с (кол-во передач)	1	19	18	17	18	17	16
	2	20	19	18	19	18	17
	3, 4	22	20	19	20	19	18
Скоростное ведение мяча 20м (с)	1	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5
	2	3,7	4,0	4,3	4,6	4,9	5,2
	3, 4	3,4	3,7	4,0	4,3	4,6	4,9

Настольный теннис

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Имитация удара «накатом» слева, количество повторений за 1 мин: (кол-во раз)	1	90	85	80	70	65	60
	2	95	90	85	75	70	65
	3, 4	100	95	90	80	75	70
Имитация удара «накатом» справа, количество повторений за 1 мин (кол-во раз)	1	80	75	70	60	55	50
	2	85	80	75	65	60	55
	3, 4	90	85	80	70	65	60
Игра «накатом» без потери мяча (мин.)	1	3	2	1	2	1	0,5
	2	3	2	1	3	2	1
	3, 4	4	3	2	3	2	1
Накат справа (слева) по диагонали (кол-во раз)	1	20	15	12	20	15	12
	2	25	20	15	25	20	15
	3, 4	30	25	20	30	25	20
«Срезка»: игра ударами справа по диагонали, раз (кол-во передач)	1	25	20	15	20	15	12
	2	30	25	20	20	15	12
	3, 4	40	30	25	25	20	15

Бадминтон

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)	1	30	25	20	70	65	60
	2	35	30	25	75	70	65
	3, 4	40	35	30	80	75	70
Метание волана (м)	1	7	6,5	6	6	5,5	5
	2	7,5	7	6,5	6,5	6	5,5
	3, 4	8	7,5	7	7	6,5	6
Высокий удар (кол-во раз)	1	5	4	3	5	4	3
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4	7	6	5	7	6	5
Укороченный удар (кол-во раз)	1	5	4	3	5	4	3

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»						Страница 22 из 33	
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024							
Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4	7	6	5	7	6	5
Высокая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток)	1	5	4	3	5	4	3
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4	7	6	5	7	6	5
Короткая подача (количество попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток)	1	5	4	3	5	4	3
	2	6	5	4	6	5	4
	3, 4	7	6	5	7	6	5

Фитнес

Вид задания	Курс	Юноши			Девушки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Бег 100 м, с	1	13,6	14,0	14,5	16,0	16,5	17,0
	2	13,4	13,8	14,2			
	3,4	13,2	13,6	14,0			
Прыжок в длину с места, см	1	240	230	220	190	180	168
	2	245	235	225			
	3,4	250	240	230			
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	140	130	115	150	140	120
	2	145	135	120			
	3,4	150	140	125			

При необходимости формируются специальные учебные группы из обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, при условии предоставления обучающимся медицинского заключения врачебной комиссии.

Основной задачей специальных учебных групп является укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности обучающихся с целью устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний и перенесенных травм, повышение теоретической грамотности обучающихся в теории и методике физического воспитания и самовоспитания в частности, применительно к конкретным заболеваниям.

Комплектование специальных учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния.

Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- **группа «А»** - обучающиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалительными среднего уха, миопией;

- **группа «Б»** - обучающиеся, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

- **группа «В»** - обучающиеся, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции.

Многоуровневые практические задания в специальных учебных группах

Мужчины

Вид задания	Оценка					
	1,2 курс			3,4 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво- рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво- рительно»
Ходьба, 2 км	Без учета времени			До 18 мин.		
Бег, 1000 м	Без учета времени					
Поднимание туловища (сед в группиров- ку) за 1 мин. (кол-во раз)	18	20	22	20	22	24
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	20	25	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, (кол-во раз)	15	18	20	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз)	-	-	-	12	14	16
Подвижность позвоночника, сидя на полу	+ 6	+ 8	+10	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на ска- мейке (0 от пола)	-	-	-	9-11	6 - 8	3 - 5

Женщины

Вид задания	Оценка					
	1,2 курс			3,4 курс		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво- рительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетво- рительно»
Ходьба, 2 км	Без учета времени			До 18 мин.		
Бег, 1000 м	Без учета времени					
Поднимание туловища (сед в группиров- ку) за 1 мин. (кол-во раз)	12	15	18	16	18	20
Приседание на полной ступне за 1 мин.	15	20	25	20	23	26
Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз)	12	14	16	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	-	-	-	8	10	12
Подвижность позвоночника, сидя на полу	+ 6	+ 10	+14	-	-	-
Подвижность позвоночника, стоя на ска- мейке (0 от пола)	-	-	-	10-12	7 - 9	4 - 6

Примечание:

1. Учитывается количество сдаваемых норм с учетом диагноза
2. Обучающиеся, освобожденные от выполнения многоуровневых практических заданий, оцениваются по результатам собеседования по материалам теоретической части учебного курса с выполнением контрольной работы.

6.3. Перечень оценочных средств для текущего контроля успеваемости

6.3.1. Примерный перечень вопросов для собеседования

1. Тема «Спортивные игры как компонент общекультурной и профессиональной деятельности»

1 - 7 семестр

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры; виды физической культуры.
2. Физическое воспитание как компонент (составная часть) физической культуры.
3. Спорт как компонент (составная часть) физической культуры

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 24 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

4. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент физической культуры.
5. Физическая рекреация как компонент физической культуры.
6. Физическая реабилитация как компонент физической культуры.
7. Понятие и составляющие компоненты физического развития человека.
8. Понятие и содержание физического совершенствования человека.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
11. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как основа объединяющая все остальные его компоненты.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
13. Социальные функции физической культуры в Вузе.
14. Спортивные игры как средство физического воспитания.
15. Понятия «техника», «тактика», «стратегия» в спортивных играх, их взаимосвязь. Терминология, принятая в спортивных играх.
16. Характеристика средств и методов обучения в спортивных играх.
17. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки на различных этапах обучения учебно-тренировочного процесса.
18. Спортивные игры по месту жительства.
19. Спортивные игры в местах массового отдыха.
20. Воспитательное значение соревнований, виды соревнований.
21. Системы розыгрышей: круговая, с выбыванием, смешанная (достоинства и недостатки).
22. Подготовка и проведение соревнований (этапы).
23. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
24. Физическая подготовка в спортивных играх.
25. Техническая подготовка в спортивных играх.
26. Тактическая подготовка в спортивных играх.
27. Психологическая подготовка в спортивных играх.
28. Особенности судейской работы в спортивных играх.
29. Роль спортивных игр в ФВ различных категорий населения.
30. Правила безопасности проведения физкультурно-спортивных занятий.
31. Основные правила организации и проведения соревнований по волейболу.
32. Основные правила организации и проведения соревнований по баскетболу.
33. Основные правила организации и проведения соревнований по настольному теннису.
34. Основные правила организации и проведения соревнований по бадминтону.
35. Основные правила организации и проведения соревнований по фитнесу и бодибилдингу.
36. Физическая подготовка в спорте.
37. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

6.3.2. Типовые контрольные задания

Тема 4. «Применение спортивных игр и фитнеса в профессиональной психофизической подготовке бакалавров»

6 семестр

Задание 1. Самостоятельно составить комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества из предложенного набора упражнений и выполнить его.

1. Комплекс упражнений для развития силы мышц рук.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 25 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

2. Комплекс упражнений для развития силы мышц спины.
3. Комплекс упражнений для развития силы мышц ног.
4. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
5. Комплекс упражнений для развития гибкости.
6. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
7. Комплекс упражнений для развития скоростной выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.
9. Комплекс упражнений для развития быстроты двигательной реакции.
10. Комплекс упражнений для развития профессионально важных личностных качеств.

Типовые контрольные задания в специальных учебных группах

6 семестр

Задание 1. Выбрать тему контрольной работы и подготовить её с учетом группы заболевания обучающегося.

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при миопии.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
4. Профилактика и лечебная физическая культура суставных заболеваний средствами физической культуры.
5. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.
6. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.
7. Профилактика простудных и респираторных заболеваний средствами физической культуры.
8. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
9. Профилактика средствами физической культуры аллергических заболеваний и бронхиальной астмы.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях почек
11. Профилактика варикозного расширения вен, тромбозов средствами физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при дискинезии желчных путей и заболеваниях печени.
13. История зарождения различных видов спорта.
14. Гимнастика при плоскостопии.
15. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
16. Стресс и его профилактика средствами физической культуры.
17. Использование компьютера для построения методик ЛФК для студентов специальной медицинской группы.
18. Профилактика утомления и переутомления средствами физической культуры
19. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики.
20. Профессионально-ориентированный комплекс физических упражнений.
21. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.
22. Реабилитация средствами физической культуры при различных травмах.
23. Адаптация к физической нагрузке.

6.4. Содержание оценочных средств для промежуточной аттестации

Оцениваемая компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций	Наименование темы	Содержание оценочного средства (Перечень вопросов к зачету)
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 31 УК-7 32	Тема 1. Физическая культура и спорт как компоненты общекультурной и профессиональной деятельности.	1. Понятие о физиологических механизмах и закономерностях совершенствования отдельных систем организма и личности под воздействием физических упражнений. 2. Плотность занятий и физическая нагрузка. 3. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями 4. Характеристика понятий «физическая культура», «физическая подготовка», «физическая культура личности». 5. Определение понятий: физическая подготовленность, физическая готовность, физическое совершенство. 6. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. 7. Естественно-научные основы физической культуры и спорта. 8. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. 9. Общее представление о строении тела человека (понятие о клетке, ткани, органе, анатомо-физиологической системе). 10. Понятие о гомеостазе, резистентности, адаптации, обмене веществ, саморегуляции и саморазвитии организма человека. 11. Сущность воздействия средств физической культуры на организм и личность человека. 12. Средства и методы самоконтроля в процессе самостоятельной физической тренировки. 13. Характеристика основных направлений физического воспитания: общая физическая подготовка 14. Характеристика основных направлений физического воспитания: профессионально-прикладная физическая подготовка 15. Характеристика основных направлений физического воспитания: спортивная подготовка 16. Структура учебного занятия по физической подготовке 17. Задачи подготовительной части по физической подготовке 18. Задачи основной части физической подготовки
	УК-7 У3 УК-7 В1	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.	19. Задачи заключительной части физической подготовки 20. Содержание подготовительной части физической подготовки 21. Содержание основной части физической подготовки 22. Содержание заключительной части физической подготовки 23. План проведения занятий (схема) по физической подготовке 24. Команды, подаваемые на занятиях по физической подготовке 25. Меры предупреждения травматизма 26. Физические качества и их характеристика 27. Морально-психологические качества. 28. Обучение. 29. Обучение (ознакомление). 30. Обучение (разучивание). 31. Обучение (совершенствование). 32. Порядок определения оценки по физической культуре. 33. Основы здорового образа жизни. 34. Методика проведения занятий по физической культуре.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 27 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

Оцениваемая компетенция	Планируемые результаты освоения дисциплины по элементам компетенций	Наименование темы	Содержание оценочного средства (Перечень вопросов к зачету)
			35. Методика тренировки силовых качеств. 36. Методика тренировки общей выносливости 37. Методика проведения разминки. 38. Обеспечение безопасности на занятиях физкультуры 39. Порядок страховки при выполнении гимнастических упражнений. 40. Основы аэробики
	УК-3 З1 УК-3 У1 УК-7 У3 УК-3 В1 УК-7 В1	Тема 3. Техническая подготовка по видам спорта.	41. Основы фитнеса. 42. Понятие о стретчинге. 43. Методика тренировки бега на длинной дистанции. 44. Методика тренировки бега на короткой дистанции. 45. Основы закаливания. 46. Методики тренировки для роста мышечной массы. 47. Факторы формирования здорового образа жизни 48. Основы развития быстроты 49. Основы развития выносливости 50. Основы развития ловкости 51. Основы развития силы 52. Безопасность на занятиях по физической подготовке 53. Основы профилактики заболеваемости 54. Основы развития силовой выносливости 55. Основы атлетической подготовки 56. Роль физической активности в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы 57. Особенности физической подготовки лиц с ОВЗ
	УК-7 З1 УК-7 У1 УК-7 У2 УК-7 В1 УК-7 В2	Тема 4. Применение средств физической культуры и спорта в профессиональной психофизической подготовке бакалавров	58. Мотивирование сотрудников к занятиям физической культурой 59. Основы профилактики курения 60. Основы профилактики алкоголизма 61. Основы организации спортивно-массовой работы 62. Основы развития координации движений 63. Основы профилактики наркозависимости 64. Основы спортивной психологии 65. Основы методики физической тренировки лиц с ОВЗ 66. Основы физической подготовки детей 67. Характеристика основных физических качеств 68. Основы легкоатлетической тренировки 69. Характеристика факторов ЗОЖ 70. Физические качества для спортивных игр

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 28 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155> (дата обращения: 24.04.2025).
2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543808> (дата обращения: 24.04.2025).
3. Москаленко, И. С. Спортивные игры: учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-9227-0763-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78592.html> (дата обращения: 24.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2. Дополнительная литература

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183> (дата обращения: 24.04.2025).
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939> (дата обращения: 24.04.2025).
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539658> (дата обращения: 24.04.2025).
4. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543181> (дата обращения: 24.04.2025).
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 24.04.2025).
6. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культу-

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 29 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

ры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87205.html> (дата обращения: 24.04.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.3. Нормативно-правовые материалы

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации : [принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года] : текст с изменениями и дополнениями. — Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. — URL: <http://pravo.gov.ru/> (дата обращения: 24.04.2025).

2. Российская Федерация. Законы. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая): Федеральный закон N 51-ФЗ от 30.11.1994: текст с изменениями и дополнениями // Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. — URL: <http://pravo.gov.ru/> (дата обращения: 24.04.2025).

3. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.— Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. — URL: <http://pravo.gov.ru/> (дата обращения: 24.04.2025).

7.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны воспринимать, осмысливать и углублять получаемую информацию, делать отчет о самостоятельных занятиях, сдавать практические нормативы.

Обучающиеся должны самостоятельно изучить нормативные правовые акты с учетом всех их изменений и дополнений по всем темам курса.

При изучении литературы всегда следует иметь в виду изменения в законодательстве. Поэтому материал, излагаемый в книгах и статьях, следует соотносить с этими изменениями.

При подготовке к семинару или практическому занятию обучающимся необходимо изучить:

- задание (план) на занятие;
- рекомендованную учебную и научную литературу.

В процессе подготовки к семинару обучающиеся должны отработать выносимые на обсуждение вопросы, подготовить доклады, сообщения, указанные в плане семинара.

Самостоятельная работа обучающегося включает следующее:

- Ведение отчета о самостоятельных занятиях;
- Индивидуальную творческую работу по осмыслению собранной информации, проведению сравнительного анализа и обобщению материалов, полученных из разных источников; подготовка и написание текста контрольного задания.
- Подготовка к сдаче зачета, предполагающая интеграцию и систематизацию всей совокупности полученных по дисциплине знаний и практических навыков.

Исключительно важно придерживаться в самостоятельной работе таких принципов, как системность и последовательность. Системность занятий предполагает равномерное, по возможности, распределение объема работы в течение всего предусмотренного учебным планом срока овладения данной дисциплиной, что позволяет избежать дефицита времени, перегрузок, спешки, срывов, некачественных результатов в завершающий период изучения дисциплины.

В процессе изучения дисциплины важно постоянно пополнять и расширять свои знания. Изучение рекомендованной литературы является важной составной частью вос-

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 30 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

приятия и усвоения новых знаний. При этом, помимо основной литературы, полезно пользоваться словарями, энциклопедиями. Каждый обучающийся должен быть активным пользователем глобальной телекоммуникационной сети INTERNET, которая предлагает неограниченный объем информации по всем разделам научных знаний.

7.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания к самостоятельной работе обучающихся. – СПб: АНО ВО «СЮА», 2019. – 11 с.
2. Методические рекомендации для подготовки обучающихся к занятиям семинарского типа. – СПб: АНО ВО «СЮА», 2019. – 9 с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система [сайт]. - URL: <https://biblio-online.ru/> (дата обращения: 24.04.2025).– Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2. КонсультантПлюс : справочная правовая система [сайт]. – URL: <http://consultant.ru/> (дата обращения: 24.04.2025).– Текст: электронный.
3. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 24.04.2025).– Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.
4. Moodle : электронное образование : [сайт]. - URL: <http://student.jurac.ru/> (дата обращения: 24.04.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный
5. Официальный интернет-портал правовой информации: государственная система правовой информации : [сайт]. – URL: <http://pravo.gov.ru/> (дата обращения: 24.04.2025). – Текст: электронный.
6. Библиотека диссертаций: электронная библиотека РГБ [сайт]. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 24.04.2025).– Текст: электронный.
7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 24.04.2025).– Текст: электронный.
8. Президентская библиотека [сайт]. – URL: <https://www.prilib.ru/> (дата обращения: 24.04.2025). – Текст: электронный.
9. Российская государственная библиотека : официальный сайт. – URL: <https://www.rsl.ru/> (дата обращения: 24.04.2025).– Текст: электронный.
10. Российская национальная библиотека : [сайт]. – Режим доступа: www. URL: <http://www.nlr.ru/> (дата обращения: 24.04.2025).– Текст: электронный.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Лицензионное ПО:

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office Standard 2010

ПО НордМастер@5 (лингафонный кабинет)

ESETAntivirus

СПС Консультант Плюс

Smart Notebook (ПО для работы с интерактивной доской)

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 31 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

Свободное ПО:

OS Linux Ubuntu

LibreOffice

Adobe Acrobat Reader

MozillaFirefox

Moodle

10. Материально-техническое обеспечение (оборудование и технические средства обучения), необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа.

Оборудование и специализированная мебель: столы, посадочные места, доска меловая/маркерная, рабочее место преподавателя, кафедра, доска (для объявлений).

Технические средства обучения: демонстрационное оборудование (интерактивная доска/комплект: ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Оборудование и специализированная мебель: столы, посадочные места, доска меловая/маркерная, рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения: персональные компьютеры, подключенные к сети «Интернет» и обеспечивающие доступ к электронной информационно-образовательной среде Академии.

3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций.

Оборудование и специализированная мебель: столы, посадочные места, доска меловая/маркерная, рабочее место преподавателя, кафедра.

Технические средства обучения: компьютер, демонстрационное оборудование (комплект: ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование и специализированная мебель: столы, посадочные места, доска меловая/маркерная, рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения: демонстрационное оборудование (комплект: ноутбук, мультимедийный проектор, экран).

Практические занятия проводятся на спортивных сооружениях – в спортивном зале и спортивной площадке, оснащенных необходимым оборудованием и инвентарем.

11. Организация обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Академией обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе Юрайт, где имеются версии учебной литературы для лиц с нарушениями зрения, а также к электронной информационно-образовательной среде Moodle.

Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечиваются возможностью доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

В соответствии с Договором на методическое сопровождение между Санкт-Петербургской юридической академией и Государственной библиотекой для слепых и слабовидящих, для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются специальные учебники и учебные пособия – smallsp.ru/orgs/biblioteka-dlya-slepyh.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 32 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

В академии проведены инструктажи с профессорско-преподавательским составом по оказанию помощи инвалидам и лицам с ОВЗ в процессе реализации образовательной деятельности.

Академией обеспечена доступность объектов и предоставляемых услуг для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии.

При наличии обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ Академия обеспечивает проведение занятий по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Санкт-Петербургская юридическая академия»	Страница 33 из 33
Сеть\\baseserver\SharedDocs\2017\uch_met_УЧЕБНО-МЕТОД ОТДЕЛ\ОПОП(бак) набор 2024	

Лист учета изменений

Нижний колонтитул рабочей программы дисциплины содержит указания на номер и дату версии документа (Например, Версия 1.0 от 03.2021 г.).

Актуализация (непосредственное внесение изменений) текста (части текста) на любой из страниц рабочей программы дисциплины осуществляется путем замены всей страницы. Соответственно изменяется номер и дата версии соответствующей страницы.

Информация о внесении изменений (замене листов) вносится в Таблицу учета изменений. Дата последней версии характеризует современность всего документа.

Выпуск новой редакции документа взамен предыдущей осуществляется при накоплении изменений более 20 % от объема общего содержания документа.

Таблица учета изменений

Стр.	Дата последней версии	№ и дата документа, регламентирующего внесение изменений	Дата внесения изменений	Подпись исполнителя