



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
социально-гуманитарных
дисциплин

/А.В. Долматов/

«27» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» (шифр и наименование)
Профиль	Организационно - управленческий (наименование профиля)
Форма обучения	очная, заочная, очно-заочная
Год начала подготовки	2026

Рассмотрена и одобрена на заседании
методического совета
«21» мая 2026 г.
протокол № 9

Рассмотрена на заседании кафедры
социально-гуманитарных дисциплин
«27» апреля 2026 г.
протокол № 9

Санкт-Петербург
2026

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

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

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ИД.1 (УК-7) Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; ИД.2 (УК-7) Знает, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; ИД.3 (УК-7) Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Знает: РО-1ИД-1(УК-7) теоретические и методико-практические основы физической культуры; РО-2ИД-1(УК-7) знает, соблюдает и пропагандирует практические основы формирования здорового образа жизни;
	Умеет: РО-3ИД-1(УК-7) использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; РО-4ИД-1(УК-7) демонстрировать мотивационно-ценностное отношение, приверженность к здоровому образу и стилю жизни.
	Владеет: РО-5ИД-1(УК-7) средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; РО-6ИД-1(УК-7) ценностями физической культуры и культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, основами формирования здорового образа жизни.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

3. Содержание дисциплины

Тема 1. Основные задачи и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни

Основные понятия о физической культуре, физическом воспитании, физической подготовке и спорте, физическом развитии. Современное состояние физической культуры и спорта в стране, физическая культура и спорт как социальные феномены. Основы здорового образа жизни. Понятие о физическом и психическом здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности. Распорядок дня, режим труда и отдыха. Личная и общественная гигиена. Гигиена сна. Гигиена спортивных мест занятий. Форма одежды для занятий физическими упражнениями и спортом. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Оздоровительные силы природы. Закаливание организма. Обеспечение безопасности и охрана здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры. Оздоровительно-реабилитационная физическая

культура. Фоновые виды физической культуры. Роль физической культуры в профессиональной деятельности юриста. Безопасность в ходе занятий физической культурой.

Тема 3. Практические основы физической культуры

Структура физической культуры личности. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья личности ее физического и спортивного совершенствования. Основные направления физической культуры. Основы личной физической подготовки. Основы методики тренировок. Легкая атлетика. Фитнес. Атлетизм. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Тема 4. Основы спортивной подготовки.

Роль спорта в жизни общества. Спорт высших достижений и массовый спорт. Основы спортивно-массовой работы. Массовые спортивные мероприятия. Виды спорта и основы спортивной тренировки. Организация и проведение соревнований. Прикладные виды спорта. Обеспечение безопасности и охрана здоровья во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Методические основы физической культуры и спорта.

Методика организации и проведения занятий по физической культуре. Основы учебно-тренировочного процесса. Планирование тренировок. Дозирование нагрузок. Особенности восстановления. Особенности формирования основных навыков в различных видах физической культуры и спорта. Развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений. Профилактика травматизма. Особенности проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины, включая самостоятельную работу обучающихся

Изучение дисциплины включает контактную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях в форме занятий различных типов в соответствии со спецификой дисциплины и самостоятельную работу обучающихся в объемах соответственно учебному плану. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Вопросы для самоконтроля

Тема 1. Основные задачи и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни

1. Спортивные игры.
2. Тренировки для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости.
3. Основные факторы здорового образа жизни.
4. Методы профилактики курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

5. Мотивирование сотрудников к занятиям физической культурой.
6. Роль физической культуры в профессиональной деятельности юриста.
7. Обеспечения безопасности в ходе занятий физической культурой.

Тема 3. Практические основы физической культуры

8. Программа личной физической подготовки.
9. План спортивно-массовых мероприятий.

Тема 4. Основы спортивной подготовки

10. Организация и проведение занятий по физической культуре.
11. План тренировок.
12. Развитие основных навыков в различных видах физической культуры и спорта (быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений).

Тема 5. Методические основы физической культуры и спорта.

13. Тренировки по направлениям (Легкая атлетика. Фитнес. Атлетизм. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья).
14. Занятия с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/583140> (дата обращения: 17.04.2026).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/582806> (дата обращения: 17.04.2026).
3. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/588595> (дата обращения: 17.04.2026).
4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> (дата обращения: 17.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительная

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566357> (дата обращения: 17.04.2026).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585856> (дата обращения: 17.04.2026).
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебник для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587411> (дата обращения: 17.04.2026).
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/585627> (дата обращения: 17.04.2026).
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/587728> (дата обращения: 17.04.2026).
6. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/586530> (дата обращения: 17.04.2026).

7. Физическое воспитание и спортивная тренировка. - журнал. - Текст : электронный. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013> (дата обращения: 17.04.2026).

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: 17.04.2026).

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: 17.04.2026).

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: 17.04.2026).

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система [сайт]. - URL: <https://biblio-online.ru/> (дата обращения: 17.04.2026).– Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

2. КонсультантПлюс : справочная правовая система [сайт]. – URL: <http://consultant.ru/> (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.

3. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 17.04.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

4. Moodle : электронное образование : [сайт]. - URL: <http://student.jurac.ru/> (дата обращения: 17.04.2026). – 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: 17.04.2026). – Текст: электронный.

6. Библиотека диссертаций: электронная библиотека РГБ [сайт]. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.

8. Президентская библиотека [сайт]. – URL: <https://www.prlib.ru/> (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.

9. Российская государственная библиотека : официальный сайт. – URL: <https://www.rsl.ru/> (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.

10. Российская национальная библиотека : [сайт]. – Режим доступа: www. URL: <http://www.nlr.ru/> (дата обращения: 17.04.2026). – Текст: электронный.

7. Лицензионное программное обеспечение

Лицензионное ПО:

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office Standard 2010

ПОНордМастер@5 (лингафонныйкабинет)

ESETAntivirus

СПСКонсультантПлюс

SmartNotebook (ПО для работы с интерактивной доской)

Свободное ПО:
OS Linux Ubuntu
LibreOffice
Adobe Acrobat Reader
MozillaFirefox
Moodle

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

В зависимости от вида проводимых учебных занятий и форм осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также имеющие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин);
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (с типовым оборудованием, обеспечивающим применение современных информационных технологий, и наглядными пособиями);
- специальные помещения для проведения занятий по дисциплине (в т.ч. лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, в зависимости от степени сложности);
- компьютерные классы с демонстрационно-обучающими и обучающе-контролирующими возможностями, доступом к базам данных и Интернет;
- кабинет для занятий по иностранному языку (оснащенный лингвфонным оборудованием);
- учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся (оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации);
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности. При необходимости обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.