

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косогорова Людмила Алексеевна
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 01.12.2022 11:19:38
 Уникальный программный ключ:
 4a47ce4135cc0671229e80c031ce72a914b0b6b4



**Частное образовательное учреждение высшего образования
 «ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ, БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе и
 региональному развитию
 _____ Шульман М.Г.
 «26» августа 2020 г

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Группа направлений и специальностей подготовки	40.00.00 Юриспруденция
Направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Степень	Бакалавр
профиль	Гражданско-правовой

Разработал: Савидова Т.М., мастер сорта

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2020- 2021	№ 1	«25» августа 2020 г.		«25» 08 2020 г.
2	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
3	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
4	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.

КАЛУГА 2020 год

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)» от 01.12.2016 г. № 1511 дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в состав базовой части. Данная дисциплина, в соответствии с учебным планом института является обязательной.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных *задач*:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- достижение психофизической готовности студента к условиям профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

После изучения дисциплины студенты должны:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни;
- обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций.

Владеть:

- системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;

- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.

В результате изучения дисциплины у студента формируется следующие компетенции:

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ ДЕ	Наименование дидактической единицы	№ п.п.	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Общефизическая подготовка бакалавра	1	Методы оценки и развития общей выносливости	ОК-7 ОК-8
		2	Методы оценки и развития скоростных способностей	
		3	Методы оценки и развития силовых способностей	
		4	Методы оценки и развития гибкости	
2	Занятия по видам спорта	5	Специальная физическая подготовка	ОК-7 ОК-8
		6	Обучение технике	
		7	Обучение тактике	
		8	Соревновательная практика	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	ОК-7 ОК-8
		10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	

5. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРНО-ЛОГИЧЕСКОЙ СХЕМЕ

Изучение дисциплины ориентировано на формирование основ физической культуры личности, учитывая региональные условия и традиции развития физической культуры. Свои образовательные и развивающие функции дисциплина наиболее полно реализует в процессе физического воспитания с опорой на основные дидактические

принципы: сознательности и активности, наглядности и доступности, систематичности и динамичности, дифференциации и индивидуализации.

5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестр					
		1	2	5	6	7	8
Общая трудоемкость дисциплины	328	108	108	108	108	108	108
Контактная работа	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа							
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестр
		3
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Контактная работа	-	-
Лекции	6	6
Лабораторные работы	-	-
Практические занятия	-	-
Самостоятельная работа	318	318
контроль	4	4
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестр
		3
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Контактная работа	-	-
Лекции	6	6
Лабораторные работы	-	-
Практические занятия	-	-
Самостоятельная работа	318	318
контроль	4	4
Вид итогового контроля	Зачет	Зачет

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1.Общefизическая подготовка бакалавра

Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей

Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей

Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

Тема 4. Методы оценки и развития гибкости

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Раздел 2. Занятия по видам спорта

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Специфические особенности баскетбола как вида двигательной деятельности. Требования, которые предъявляет баскетбол к физическим кондициям занимающегося. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления.

Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов (края сетки, щита, кольца и т.п.) одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой (левой, правой). Серийные прыжки на максимальную высоту,

прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам.

Комбинированные упражнения с двумя/тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмерке; передача мяча от одного, двух и трех партнеров. Салки с непрерывным ведением мяча одной и другой рукой по зрительному, слуховому или условному сигналу.

Упражнения для развития специальной координации движений.

Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Тема 6. Обучение технике баскетбола.

Обучение технике игры в нападении.

Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча. Броски мяча. Ведение мяча.

Обучение технике игры в защите

Вырывание мяча. Выбивание мяча. Накрывание и отбивание мяча. Взятие отскока на своём щите.

Тема 7. Обучение тактике баскетбола.

Обучение индивидуальной тактике нападения: выбор места, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Целесообразное применение изученных технических приемов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.

Обучение индивидуальной тактике защиты: выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Целесообразное применение защитником изученных технических приемов против игрока, владеющего мячом. Противодействия броскам в прыжке, опека центрального игрока; противодействие финтам; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.

Тема 8. Соревновательная практика

Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах между группами, курсами и институтами.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Тема 9. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 10. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической

выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

7.2. Распределение разделов дисциплины по видам занятий

Очная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	ЛК	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Методы оценки и развития общей выносливости	32					32
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	32					32
3	Методы оценки и развития силовых способностей	32					32
4	Методы оценки и развития гибкости	32					32
5	Специальная физическая подготовка	32					32
6	Обучение технике	32					32
7	Обучение тактике	32					32
8	Соревновательная практика	32					32
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	32					32
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	40					40
	Итого:	328					328

Очно-заочная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	ЛК	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Методы оценки и развития общей выносливости	31,8					31,8
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	32,8	1				31,8
3	Методы оценки и развития силовых способностей	32,8	1				31,8
4	Методы оценки и развития гибкости	31,8					31,8
5	Специальная физическая подготовка	31,8					31,8
6	Обучение технике	32,8	1				31,8
7	Обучение тактике	32,8	1				31,8
8	Соревновательная практика	32,8	1				31,8
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	31,8					31,8
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	32,8	1				31,8
	Контроль	4					
	Итого:	328	6				318

заочная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	ЛК	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Методы оценки и развития общей выносливости	31,8					31,8
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	32,8	1				31,8
3	Методы оценки и развития силовых способностей	32,8	1				31,8
4	Методы оценки и развития гибкости	31,8					31,8
5	Специальная физическая подготовка	31,8					31,8
6	Обучение технике	32,8	1				31,8
7	Обучение тактике	32,8	1				31,8
8	Соревновательная практика	32,8	1				31,8
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	31,8					31,8
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	32,8	1				31,8
	Контроль	4					
	Итого:	328	6				318

8. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Учебным планом не предусмотрены.

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; овладение средствами и методами физической культуры и спорта в целях физкультурного самосовершенствования; приобретение личного опыта физкультурно-спортивной деятельности и формирование необходимых качеств и свойств личности.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков и психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных

видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Перечень рекомендуемых практических занятий:

1. Методы оценки и развития общей выносливости
2. Методы оценки и развития скоростных способностей
3. Методы оценки и развития силовых способностей
4. Методы оценки и развития гибкости
5. Специальная физическая подготовка
6. Обучение технике
7. Обучение тактике
8. Соревновательная практика
9. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств
10. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности

10. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная работа студентов предполагает выбор из предложенного списка источников для изучения и конспектирования. Основное назначение данной формы обучения – углубленное самостоятельное ознакомление с альтернативными идеями, теориями, концепциями, технологиями по физической культуре.

11.1. ОБЩИЙ ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендуется следующие виды самостоятельной работы:

- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- написание рефератов;
- заучивание терминологии.

№ п.п.	Темы	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля	Объем, час.
1	Методы оценки и развития общей выносливости	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
3	Методы оценки и развития силовых способностей	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
4	Методы оценки и развития гибкости	Написание рефератов, заучивание терминологии,	Устный опрос, проверка рефератов	32

		выполнение заданий для самостоятельной работы		
5	Специальная физическая подготовка	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
6	Обучение технике	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
7	Обучение тактике	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
8	Соревновательная практика	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	32
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	Написание рефератов, заучивание терминологии, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка рефератов	40
Итого:				328

11.2. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрена.

11.3. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.

10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

12.1. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими *компетенциями*:

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию
 ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В ходе изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни;
- обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций.

Владеть:

- системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей.

ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ ДЕ	Наименование дидактической единицы	№ п.п.	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Общезначительная подготовка бакалавра	1	Методы оценки и развития общей выносливости	ОК-7 ОК-8
		2	Методы оценки и развития скоростных способностей	
		3	Методы оценки и развития силовых способностей	
		4	Методы оценки и развития гибкости	
2	Занятия по видам спорта	5	Специальная физическая подготовка	ОК-7 ОК-8
		6	Обучение технике	
		7	Обучение тактике	
		8	Соревновательная практика	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	ОК-7 ОК-8
		10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	

Структура компетенций дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать (З.8)		Уметь (У.8)		Владеть (В.8)	
Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии	Описание	Формы, методы, технологии
<p>-основы физической культуры и здорового образа жизни; - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</p>	<p>Вопросы для контроля № 1-32 (заочная форма обучения)</p>	<p>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Вопросы для контроля № 1-32 (заочная форма обучения)</p>	<p>-способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).</p>	<p>Вопросы для контроля № 1-32 (заочная форма обучения)</p>

12.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ; ДЛЯ КАЖДОГО РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ШКАЛЫ И ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

12.2.1. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАЧЕТА

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Хорошо	Студент должен: - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
3	Удовлетворительно	Студент должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
4	Неудовлетворительно	Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала;

		<ul style="list-style-type: none"> - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Незачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

12.3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

12.3.1. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физических упражнений.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.

17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.
24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
30. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

12.4.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико - ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности,

как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

Виды учебных занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Процедуры оценивания
Промежуточная аттестация	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине	зачет

Зачет - процедура оценивания результатов обучения по дисциплинам, результатов прохождения практик, результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и т.д., основанная на суммировании баллов, полученных студентом по итогам выполнения им всех видов учебной работы и контрольных мероприятий. Полученная балльная оценка переводится в недифференцированную или дифференцированную оценку.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах.

Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 3 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами:

- Положение о формировании фонда оценочных средств (принято Ученым советом 01.09.2014 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 01.09.2014 г.)
- Положение о рабочей программе дисциплины (РПД) (принято Ученым советом 01.09.2014 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 01.09.2014 г.)
- Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов (принято Ученым советом 01.09.2014 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 01.09.2014 г.)
- Положение о контактной работе преподавателя с обучающимися (принято Ученым советом 24.06.2015 г., Протокол № 6, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 24.06.2015 г.)

- Положение о порядке проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры (принято Ученым советом 28.08.2015 г., Протокол № 1, утверждено ректором Л.А. Косогоровой 28.08.2015 г.)
- Инструкция по проведению тестирования (доступны в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).
- Демонстрационные и репетиционные варианты компьютерного тестирования доступны во внутренней информационной сети вуза в учебных кабинетах с компьютерной техникой.

13. РЕКОМЕНДУЕМОЕ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

13.1. НОРМАТИВНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Основой нормативного сопровождения дисциплины являются: ФГОС ВО по направлению 40.03.01 Юриспруденция, основная образовательная программа по направлению 40.03.01 Юриспруденция, учебный план, рабочая программы дисциплины, методические указания по освоению дисциплины, методические указания для аудиторных занятий.

13.2. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 330 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35346>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности [Электронный ресурс]: материалы научно-практической конференции, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи/ Л.В. Абакумова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2014.— 230 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47107>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks»

13.3. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.—

Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks»

13.4.РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ЭБС «IPRbooks»

Ресурсы открытого доступа:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту:
<http://lib.sportedu.ru/>
2. Единое окно доступа к информационным ресурсам: Физическая культура и спорт
http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал.
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
4. Физкультура: образовательный проект по физической культуре:
<http://www.fizkult-ura.ru/>

14. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

1. тренажерный зал (с инвентарным обеспечением)
2. плавательный бассейн (с инвентарным обеспечением)
3. два зала общефизической и тренажерной подготовки в здании бассейна «Дельфин»

Все залы оборудованы необходимым оборудованием и инвентарем.

Для проведения методико-практических занятий используются плакаты, таблицы, тонометры, динамометры, ростометры, весы, секундомеры, спирометры.

Технические средства: обучающие и контрольные компьютерные программы; видеоматериалы мастер-классов ведущих тренеров и учебные фильмы по подготовке спортсменов.

15.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

16.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант;
2. Справочная правовая система Консультант-Плюс и др.
3. Электронная библиотека «IPRbooks».

Программа учебной дисциплины может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, проводимых на платформах Pruffme и Zoom. Эти платформы могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы обучающихся.

Применение дистанционных образовательных технологий предусмотрено и для организации форм текущего и промежуточного контроля: база тестовых заданий и

задания на контрольную работу по дисциплине располагаются в СДО «Прометей», доступ к которой имеют все студенты ЧОУ ВО «ИНУПБТ».

В СДО «Прометей» также расположен полный онлайн-курс данной учебной дисциплины, включающий лекции, видеолекции, банк тестовых заданий, методические рекомендации по изучению дисциплины, задания на контрольную работу.

15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Слайд-проектор,
2. Экран,
3. Мультимедиа-проектор,
4. Телевизор.

15.3. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft office
2. Microsoft Windows 7
3. Kaspersky Endpoint Security

Рабочую программу разработал:
Савидова Т.М., мастер спорта

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Юриспруденция» ЧОУ ВО «ИНУПБТ»
Протокол № 1 от «25» августа 2020 г.

Зав.кафедрой

Юриспруденции



к.ю.н., доцент Красноглазов А.Ю.