

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Отделение юридических и социальных наук



Утверждаю

Первый заместитель директора
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.Б.32

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Автор(ы): Айдаров Р.А.

Рецензент(ы): Тумаров К.Б.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Гжемская Н. Х.

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 20__ г.

Учебно-методическая комиссия Высшей школы экономики и права (Отделение юридических и социальных наук) (Набережночелнинский институт (филиал)):

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 20__ г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. 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
 - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Айдаров Р.А. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), RAAjdarov@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен демонстрировать способность и готовность:

-применять результаты освоения дисциплины в лично значимой, целенаправленной, планомерной и саморегулируемой систематической самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

-принципы, методы и средства физического воспитания для развития и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, их самодиагностики.

Уметь:

-использовать принципы, методы, средства физического воспитания, формы организации занятий физическими упражнениями для развития и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, повышения уровня умственной и физической работоспособности.

Владеть

-методикой самодиагностики и самооценки физического состояния;

-методикой применения различных видов физических упражнений и форм организации занятий для развития физических качеств, коррекции и совершенствования физического развития, повышения уровня умственной и физической работоспособности;

-способами самоорганизации и саморегуляции процесса занятий физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.32 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 40.03.01 "Юриспруденция (Гражданско-правовой)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 334 часа(ов).

Контактная работа - 334 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 334 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Лыжная подготовка	2	0	14	0	0
2.	Тема 2. Общая физическая и силовая подготовка на основе ВФСК ГТО	2	0	8	0	0
3.	Тема 3. Бадминтон	2	0	8	0	0
4.	Тема 4. Легкая атлетика	2	0	6	0	0
5.	Тема 5. Общая физическая и силовая подготовка на основе ВФСК ГТО	3	0	18	0	0
6.	Тема 6. Легкая атлетика	3	0	6	0	0
7.	Тема 7. Атлетическая гимнастика	3	0	18	0	0
8.	Тема 8. Бадминтон	3	0	12	0	0
9.	Тема 9. Лыжная подготовка	4	0	20	0	0
10.	Тема 10. Бадминтон	4	0	34	0	0
11.	Тема 11. Легкая атлетика	4	0	18	0	0
12.	Тема 12. Легкая атлетика	5	0	32	0	0
13.	Тема 13. Футбол	5	0	22	0	0
14.	Тема 14. Баскетбол	5	0	20	0	0
15.	Тема 15. Атлетическая гимнастика	5	0	34	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	6	0	28	0	0
18.	Тема 18. Футбол	6	0	36	0	0
	Итого		0	334	0	0

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости.

Обучение технике лыжной подготовки.

Строевая подготовка с лыжами и на лыжах.

Техника поворота переступанием.

Техника одновременного бесшажного хода.

Техника скользящего шага в попеременном двухшажном ходе.

Техника попеременного двухшажного хода .

Техника одновременного одношажного хода.

Техника торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов

Техника перехода от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу.

Развитие общей и силовой выносливости, быстроты.

Контрольные испытания по лыжным гонкам на 3-5 км.

Тема 2. Общая физическая и силовая подготовка на основе ВФСК ГТО

Обучение методическим основам ведения тренировочного процесса по общей и силовой физической подготовке.

Методика планирования месячной тренировки по силовой подготовке.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО (тренировочные занятия ♦1-12 по программе подготовки). Отчет по выполнению ежемесячной тренировочной программы. Контрольное тестирование уровня силовой подготовленности.

Тема 3. Бадминтон

Обучение технике бадминтона.

Техника способов держания ракетки и передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады в разные стороны).

Техника ударов по волану справа и слева.

Совершенствовать технику бадминтона в процессе учебной игры.

Развитие специальных физических качеств: скоростных, силовых, координации.

Тема 4. Легкая атлетика

Совершенствовать технику бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиш. Совершенствовать технику специально-беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, бег прыжками.

Контрольное тестирование физической подготовленности в обязательных тестах Комплекса ГТО.

Самоанализ состояния развития и динамики физической подготовленности за учебный год.

Тема 5. Общая физическая и силовая подготовка на основе ВФСК ГТО

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Ознакомление с бально-рейтинговой системой оценки успеваемости по дисциплине.

Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений).
Общая физическая подготовка.

Корригирующая гимнастика для мышц спины. Упражнения на внимание. Общая физическая подготовка.

Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения. Аутотренинг.

Тема 6. Легкая атлетика

Бег на короткие (30, 100 метров) и средние дистанции (800, 1500 метров).

Совершенствование техники низкого и высокого старта, специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиш.

Развитие специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Развитие скоростной выносливости.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Развитие общей выносливости посредством равномерного бега.

Тема 7. Атлетическая гимнастика

Обучение технике упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах

1. Разгибание рук на верхнем блоке.
2. Сгибание рук, стоя со штангой.
3. Тяга верхнего блока.
4. Тяга нижнего блока.
5. Приседание на тренажере Гаккеншмидта.
6. Разгибание ног сидя на тренажере.
7. Сведение рук, сидя на тренажере.
8. Поднимание-опускание туловища лежа на наклонной скамье.
9. Гиперэкстензия.
10. Подъемы гантелей в стороны.

Развитие силовой выносливости посредством комплекса развивающих упражнений с гантелями для различных групп мышц.

Развитие силовой выносливости посредством развивающих упражнений с диском штанги для различных групп мышц.

Развитие силовой выносливости посредством круговой тренировки на тренажерах.

Тема 8. Бадминтон

Продолжить обучение и совершенствование техники игры в бадминтон.

Техника способов держания ракетки и передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады).

Техника ударов по волану справа и слева.

Техника ударов по волану снизу.

Техника короткой подачи.

Техника ударов по волану сверху.

Техника высокой далекой подачи.

Совершенствовать технику бадминтона в процессе учебной игры.

Тема 9. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости.

Продолжение обучения и совершенствование техники лыжной подготовки.

Техника поворота переступанием.

Техника одновременного бесшажного хода.

Техника скользящего шага в попеременном двухшажном ходе.

Техника попеременного двухшажного хода.

Техника одновременного одношажного хода.

Техника торможения падением, упором, плугом; спусков и подъёмов

Техника перехода от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу.

Развитие общей и силовой выносливости, быстроты.

Контрольные испытания по лыжным гонкам на 3-5 км.

Тема 10. Бадминтон

Продолжить обучение и совершенствование техники игры в бадминтон.

Техника способов держания ракетки и передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады).

Техника ударов по волану справа и слева.

Техника ударов по волану снизу.

Техника короткой подачи.

Техника ударов по волану сверху.

Техника высокой далекой подачи.

Совершенствовать технику бадминтона в процессе учебной игры.

Тема 11. Легкая атлетика

Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости посредством беговых и прыжковых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м). Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м, прыжке в длину с места

Тема 12. Легкая атлетика

Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости посредством беговых и прыжковых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м). Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м, прыжке в длину с места.

Тема 13. Футбол

Обучение технике футбола.

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения.

Отбор мяча перехватом и в выпаде.

Передача мяча щечкой.

Обработка мяча в одно касание.

Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2.

Удар по мячу внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой в прыжке.

Передача мяча щечкой.

Совершенствовать технические элементы в процессе учебной игры.

Тема 14. Баскетбол

Обучение технике баскетбола.

Техника передвижений стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии.

Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения.

Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении.

Передача мяча с отскоком от пола.

Совершенствование технических элементов в процессе учебной игры.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

Тема 15. Атлетическая гимнастика

Обучить комплексу упражнений с эспандером.

1. Разгибание рук стоя полунаклонно с эспандером.
2. Сгибание рук стоя с эспандером.
3. Тяга эспандера стоя к животу.
4. Тяга эспандера стоя к подбородку.
5. Приседание с эспандером.
6. Приседание в выпаде с эспандером.
7. Сведение рук с эспандером стоя.
8. Наклоны стоя с эспандером.
9. Тяга эспандера стоя ко лбу.
10. Шраги с эспандером.
11. Сгибание рук стоя с эспандером.
12. Подъемы рук в сторону с эспандером.

Развитие силовой выносливости посредством комплекса развивающих упражнений с гантелями для различных групп мышц.

Развитие силовой выносливости посредством развивающих упражнений с диском штанги для различных групп мышц.

Развитие силовой выносливости посредством круговой тренировки на тренажерах.

Тема 17. Легкая атлетика

Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Повторение техники низкого и высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м). Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

Тема 18. Футбол

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом, в выпаде. Учебная игра. Передача мяча щечкой. Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Сдача контрольных нормативов по футболу.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 2			
	Текущий контроль		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	2. Общая физическая и силовая подготовка на основе ВФСК ГТО 3. Бадминтон
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	2. Общая физическая и силовая подготовка на основе ВФСК ГТО
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	2. Общая физическая и силовая подготовка на основе ВФСК ГТО
	Зачет	ОК-8	
Семестр 3			
	Текущий контроль		

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Проверка практических навыков	ОК-8	7. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	5. Общая физическая и силовая подготовка на основе ВФСК ГТО
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	5. Общая физическая и силовая подготовка на основе ВФСК ГТО
	Зачет	ОК-8	
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	9. Лыжная подготовка
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	11. Легкая атлетика
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	11. Легкая атлетика
	Зачет	ОК-8	
Семестр 5			
	Текущий контроль		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	14. Баскетбол
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	12. Легкая атлетика
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	12. Легкая атлетика
	Зачет	ОК-8	
Семестр 6			
	Текущий контроль		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	18. Футбол
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	17. Легкая атлетика
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	17. Легкая атлетика
	Зачет	ОК-8	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 2					
Текущий контроль					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 3					
Текущий контроль					
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.			
Семестр 4					
Текущий контроль					
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	Зачтено		Не зачтено		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 5					
Текущий контроль					
Проверка практических навыков	Продemonстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продemonстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продemonстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продemonстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 6					
Текущий контроль					
Проверка практических навыков	Продemonстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

6.3 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

Приложение. Развёрнутое содержание оценочных средств - в прикреплённом файле

F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie_1_.pdf

Семестр 2

Текущий контроль

1. Проверка практических навыков

Темы 2, 3

Проверка практических навыков владения техникой тренировочных упражнений программы силовой подготовки.

Тестовое упражнение:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от платформы на полу.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях.
3. Сгибание-разгибание в упоре лежа на коленях с широкой постановкой рук.
4. Сгибание-разгибание в упоре лежа на коленях с узкой постановкой рук.
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры (скамья, низкая перекладина и др.).
6. Полусгибание-разгибание рук в упоре лежа с различной высотой бруса.
7. Глубокое сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры.

Специально подготовительные развивающие упражнения.

Статические упражнения:

8. Удержание положения упора лежа сзади от скамейки и др.
9. Удержание положения упора лежа с полусогнутыми руками
10. Удержание положения упора лежа на предплечьях (планка).
11. Удержание положения упора лежа на одной руке попеременно.

Развивающие упражнения для трицепсов:

12. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры с узкой постановкой рук.

13. Сгибание-разгибание рук в упоре сидя сзади от скамьи.

Развивающие упражнения для мышц спины:

14. Разгибание туловища в упоре лежа сзади от скамейки.

15. Подтягивание на низкой перекладине (к подбородку) высота перекладины 90 см.

16. Разгибание туловища в упоре лежа на бедрах.

17. Подтягивание на низкой перекладине к груди, облегченный вариант, высота перекладины 120-130 см.

Развивающие упражнения для мышц пресса:

18. Поднимание (отпускание) согнутых ног в висе на перекладине

19. Поднимание (опускание) туловища из положения лежа на спине согнув ноги в парах, либо закрепив ноги.

Проверка практических навыков по бадминтону:

1. Способы держания ракетки.

2. Передвижения в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады).

3. Удары по волану справа.

4. Удары по волану слева.

5. Поддача волана короткая.

Овладение методическими навыками тренировочной программы силовой подготовки:

6. Методика антропометрических измерений обхватов тела и толщины кожно-жировых складок.

7. Методика измерения и оценки субъективных показателей самоконтроля.

8. Методика ведения дневника тренировок, подсчет физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки.

9. Методика выполнения тренировочного занятия по силовой подготовке.

10. Методика составления программы тренировочного занятия по силовой подготовке.

2. Тестирование физической подготовки

Тема 2

Тестовые испытания по физической подготовленности на основе норм ГТО

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

3. Письменное домашнее задание

Тема 2

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

Зачетные нормативы:

Зачет определяется по результатам контрольных испытаний, по освоению практических (двигательных) навыков, прохождения тестирования по физической подготовленности

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

Семестр 3

Текущий контроль

1. Проверка практических навыков

Тема 7

Проверка практических навыков по атлетической гимнастике.

1. Разгибание рук на верхнем блоке.

2. Сгибание рук, стоя со штангой.

3. Тяга верхнего блока.

4. Тяга нижнего блока.

5. Приседание на тренажере Гаккеншмидта.

6. Разгибание ног сидя на тренажере.

7. Сведение рук, сидя на тренажере.

8. Поднимание-опускание туловища лежа на наклонной скамье.

9. Гиперэкстензия.

10. Подъемы гантелей в стороны.

2. Тестирование физической подготовки

Тема 5

Тестовые испытания по физической подготовленности на основе норм ГТО

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F944491220/Fos_PZ_i_normy_FP_konvertirovan.pdf

3. Письменное домашнее задание

Тема 5

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

Зачетные нормативы:

Зачет определяется по результатам контрольных испытаний по освоению практических (двигательных) навыков, прохождения тестирования по физической подготовленности.

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

Семестр 4

Текущий контроль

1. Проверка практических навыков

Тема 9

1. Попеременных двухшажный классический ход.

2. Попеременный двухшажный коньковый ход.

3. Подъем лесенкой.

4. Спуск в стойке устойчивости.

5. Повороты с переступанием вправо и влево.

6. Транспортировка лыж.

7. Подбор лыж.

8. Смазка лыж.

9. Подъем елочкой.

10. Торможение плугом.

11. Торможение полуплугом.

2. Тестирование физической подготовки

Тема 11

Тестовые испытания по физической подготовленности на основе норм ГТО

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

3. Письменное домашнее задание

Тема 11

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

Зачетные нормативы:

Зачет определяется по результатам контрольных испытаний по освоению практических (двигательных) навыков, прохождения тестирования по физической подготовленности

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

Семестр 5

Текущий контроль

1. Проверка практических навыков

Тема 14

1. Ведение мяча.

2. Штрафной бросок мяча.

3. Передачи мяча от груди,

4. Передачи мяча от плеча.

5. Броски мяча после ведения.

6. Остановка прыжком.

7. Повороты на месте с мячом.

8. Комбинация из разученных элементов.

9. Вырывание мяча у соперника.

10. Броски с трехочковой зоны.

2. Тестирование физической подготовки

Тема 12

Тестовые испытания по физической подготовленности на основе норм ГТО

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

3. Письменное домашнее задание

Тема 12

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F944491220/Fos_PZ_i_normy_FP_konvertirovan.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

Зачетные нормативы:

Зачет определяется по результатам контрольных испытаний по освоению практических (двигательных) навыков, прохождения тестирования по физической подготовленности

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

Семестр 6

Текущий контроль

1. Проверка практических навыков

Тема 18

Проверка практических навыков по футболу:

1. Жонглирование бедром.
2. Жонглирование носком.
3. Смешанное жонглирование мячом (при касании бедром, голеноостопом, пяткой, носком).
4. Ведение мяча по прямой.
5. Обведение мячом.
6. Вбрасывание мяча в поле из-за боковой линии.
7. Передачи мяча.
8. Ведение мяча.
9. Штрафные удары.
10. Угловой удар.

2. Тестирование физической подготовки

Тема 17

Тестовые испытания по физической подготовленности на основе норм ГТО

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

3. Письменное домашнее задание

Тема 17

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

Зачетные нормативы:

Зачет определяется по результатам контрольных испытаний по освоению практических (двигательных) навыков, прохождения тестирования по физической подготовленности

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_388934361/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 2			
Текущий контроль			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 3			
Текущий контроль			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 4			
Текущий контроль			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 5			
Текущий контроль			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 6			
Текущий контроль			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1028835>
2. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/780465>
3. Переверзев В. А. Физическая культура: учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред.Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN978-985-06-2431-4. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/read?pid=509590>

7.2. Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; . ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/417975>
2. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва :Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/959331>
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева .- 6-е изд., стер .- Москва : Академия, 2013 .- 304 с .- (Начальное и среднее профессиональное образование) .- Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования' .- В пер .- Библиогр. : с. 294-296 .- ISBN 978-5-7695-9987-3.- Текст: непосредственный. (99 экз.)

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Бодибилдинг, сила - <http://www.traintech.ru/sport/>

Здоровый образ жизни, энциклопедия здоровья - <http://www.askdoctor.ru>

Консультант Плюс - www.Consultant.ru

Спортивное ориентирование - <http://www.people.nnov.ru/o-life>

ЭБС ZNANIUM.COM - <http://znanium.com/>

ЭБС Издательства Лань - <http://e.lanbook.com/>

ЭБС Консультант студента - www.studentlibrary.ru/

ЭБС Университетская библиотека online - <http://biblioclub.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Методические рекомендации к практическим занятиям</p> <p>К занятиям допускаются студенты, которые прошли медицинский осмотр и не имеют противопоказаний по состоянию здоровья, прошли инструктаж по технике безопасности, имеют спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</p> <p>При неявке на практическое занятие по причине заболевания необходимо принести медицинскую справку. Пропущенные занятия в период лечения и освобождения от нагрузок считаются уважительными.</p> <p>Для повышения эффективности курса физического воспитания рекомендуется выполнять самоанализ и самооценку каждого практического занятия. Это позволит осмыслить результаты тренировочной деятельности, успешно преодолеть возникающие трудности, самовоспитать в себе необходимые качества, наметить дальнейшие задачи по совершенствованию тренировочной деятельности и физического состояния.</p> <p>Для обеспечения адекватной самооценки каждого практического занятия рекомендуется придерживаться следующих критериев.</p> <p>Критерии самооценки выполненной тренировки.</p> <p>На оценку удовлетворительно:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Умение психологически настроить себя. Проявлены высокая сосредоточенность, концентрация, активное самостимулирование на предстоящую тренировку и преодоление трудностей.2. Бег. Стремление пробежать без перехода на шаг, поддержание заданного темпа, проявление выдержки.3. Разминка. Энергичная, проработка всех суставов.4. Усвоение двигательных навыков. Концентрация внимания на изучаемом материале, самоустановка на полное поминание и правильное выполнение задания с первой попытки.5. Освоение физической нагрузки. Выполнены все упражнения в запланированном объеме и с правильной техникой. <p>На оценку неудовлетворительно:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Умение психологически настроить себя. Проявлены отсутствие концентрации и сосредоточенности, частое отвлечение, отсутствие внутреннего стимулирования2. Бег. Частый переход на шаг, недостаточная волевая выдержка при нарастании утомления.3. Разминка. Вялое выполнение, без концентрации, не все суставы проработаны4. Усвоение двигательных навыков. Недостаточно внимательное отношение к изучаемому материалу, отсутствие самоустановки на полное поминание и правильное выполнение. Грубые и частые ошибки в выполнении усваиваемых заданий.5. Освоение физической нагрузки. Выполнил не все упражнения по плану по субъективным причинам. <p>Для повышения эффективности и осознанности прохождения курса практических занятий может быть рекомендовано ведение рабочей тетради по физической культуре в виде дневника тренировок с указанием даты проведения занятия, заданий, самоанализа и самооценки выполнения тренировочных упражнений, субъективных и объективных показателей физического состояния, личных достижений и рекордов.</p> <p>Комплексный анализ показателей самоконтроля позволяет получить более полную информацию о воздействии физических упражнений на организм и в случае необходимости вносить коррективы в тренировочные планы для повышения эффективности тренировочных нагрузок и исключения отрицательного воздействия физической нагрузки на состояние здоровья</p>

Вид работ	Методические рекомендации
<p>проверка практических навыков</p>	<p>Для усвоения навыков рекомендуется пройти поэтапную подготовку.</p> <p>На первом этапе усвоения необходимо ознакомиться с выполняемой деятельностью. Для этого нужно выяснить цель деятельности, показатели ее эффективности. Далее следует определить из каких и какого количества более мелких выполняемых операций состоит выполняемая деятельность. Для этого следует опираться на схему последовательного выполнения изучаемой деятельности данную преподавателем в дидактическом материале либо составить самостоятельно и изобразить ее в рабочей тетради и описать.</p> <p>На втором этапе рекомендуется проделать каждую из операций отдельно, вслух комментируя то, что выполняется. При этом рекомендуется контролировать полноту, последовательность, правильность выполнения операций в соответствии с ориентировочной схемой реализуемой деятельности.</p> <p>На третьем этапе деятельность выполняется без опоры на внешние источники информации, вслух комментируя и контролируя каждую операцию.</p> <p>На четвертом этапе выполнение деятельности доводится до автоматизма. Для этого она прodelывается многократно (3-7 раз).</p> <p>При оценке выполняемых заданий учитывается полнота практических операций входящих в состав контролируемых навыков, правильность их исполнения. Автоматизация исполнения задается временем, отведенным на осуществление задания.</p>
<p>тестирование физической подготовки</p>	<p>К тестированию физической подготовленности допускаются студенты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; 2) прошедшие соответствующую подготовку; 3) имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям тестирования; 4) выполнившие необходимую и достаточную разминку для проявления максимальных возможностей и готовые психологически. <p>Для зачета результатов тестирования необходимо соблюдать правила выполнения тестов, и проявить максимальные возможности при их выполнении.</p>
<p>письменное домашнее задание</p>	<p>Письменные домашние работы самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития выполняются по дидактическому материалу, заранее подготовленному и выданному преподавателем. Эти работы направлены на формирование практических умений и навыков систематического самоконтроля студентами за личным физическим состоянием, анализа его динамики в процессе систематических занятий физическими упражнениями, составления рекомендаций для дальнейшего саморазвития.</p> <p>Для выполнения письменной домашней работы рекомендуется вначале внимательно ознакомиться с дидактическими материалами, раскрывающими цель, задачи, последовательность и правильность выполнения необходимых заданий.</p> <p>После ознакомления с работой рекомендуется выполнить самопроверку усвоения теоретической части практической работы.</p> <p>Для последовательного и верного выполнения работы рекомендуется использовать приведенный пошаговый алгоритм заданий и выполнять отметку для самоконтроля после выполнения каждого задания.</p> <p>Работа засчитывается, если все приведенные в алгоритме задания выполнены, сделан полный самоотчет, даны рекомендации для дальнейшего саморазвития.</p>
<p>зачет</p>	<p>Для успешной сдачи зачета студенты должны:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. освоить не менее чем на 80% программы практических занятий (посещаемость); 2. пройти тестирование по общей физической подготовленности; 3. продемонстрировать освоение двигательных навыков, предусмотренные программой; 4. выполнить самоанализ достигнутого уровня и динамики физического состояния (физической подготовленности и (или) физического развития) за учебный семестр, выработать рекомендации по его дальнейшему саморазвитию. <p>Суммарно по ходу освоения дисциплины можно набрать 100 баллов. Баллы за работу в течение семестра (50 баллов) формируются следующим образом: - баллы за выполнение программы каждого занятия (по 2 балла); до 10 баллов за спортивную активность - участие в спортивных мероприятиях; - до 10 баллов за успешное освоение двигательных навыков учебной программы (определенного для каждого конкретного семестра). На итоговом зачете баллы формируются следующим образом: - до 10 баллов за успешное выполнение каждого из тестов по физической подготовленности. Для получения зачета по физической культуре необходимо суммарно набрать не менее 56 баллов.</p>

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Спортивный зал с инвентарем, необходимым для занятий различными видами спорта.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 40.03.01 "Юриспруденция" и профилю подготовки "Гражданско-правовой".