

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: очно-заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Айдаров Р.А.

**Рецензент(ы):** Гжемская Н.Х.

### **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 знать:

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

Должен 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.

Должен 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.

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.

### 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 5 курсе в 9, 10 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 328 часа(ов).

Контактная работа - 2 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 2 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 326 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: отсутствует в 9 семестре; зачет в 10 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. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности и физического развития в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.	9	0	0	0	12
2.	Тема 2. Физическое самосовершенствование на основе упражнений общей физической подготовки с использованием тестовых упражнений ВФСК ГТО.	9	0	0	0	150
3.	Тема 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в процессе профессиональной подготовки.	10	0	2	0	0
4.	Тема 4. Самодиагностика и самооценка исходного, текущего и итогового уровня физической подготовленности и физического развития.	10	0	0	0	14
5.	Тема 5. Выбор системы физических упражнений или вида спорта для самостоятельных занятий физическим самосовершенствованием.	10	0	0	0	2
6.	Тема 6. Физическое самосовершенствование на основе избранной системы физических упражнений или вида спорта.	10	0	0	0	148
	Итого		0	2	0	326

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности и физического развития в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Определения уровня и динамики показателей физического развития: вес, рост, пульс в покое за 1 минуту, индекс массы тела, индекс Руфье, обхватные размеры тела, толщина кожно-жировых складок, процентное содержание жировой массы тела. Определение уровня и динамики развития физических качеств на основе использования тестовых испытаний комплекса ГТО: бег 100м, бег 2-3 км, силовой тест (подтягивание в висе на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, дополнительные тестовые испытания по выбору.

##### Тема 2. Физическое самосовершенствование на основе упражнений общей физической подготовки с использованием тестовых упражнений ВФСК ГТО.

Изучение и совершенствование системы двигательных умений и навыков в избранной системе физических упражнений или вида спорта. Развитие физических качеств и совершенствование телосложения с использованием средств и методов в избранной системе физических упражнений.

Использование малых форм организации занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудового дня для поддержания физической и умственной работоспособности.

##### Тема 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в процессе профессиональной подготовки.

Цель, задачи, этапы физического саморазвития необходимого для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Этап самопознания исходного, текущего и итогового уровня физического состояния. Этап самоопределения и самопроектирования направления физического саморазвития. Этап физического самосовершенствования и саморегуляции процесса физического самосовершенствования на основе ведения дневниковых записей. Ознакомление с влиянием на уровень физической подготовленности и физического развития различных систем физических упражнений и видов спорта.

#### **Тема 4. Самодиагностика и самооценка исходного, текущего и итогового уровня физической подготовленности и физического развития.**

Определение уровня и динамики развития физических качеств на основе использования тестовых испытаний комплекса ГТО: бег 100м, бег 2-3 км, силовой тест (подтягивание в висе на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, дополнительные тестовые испытания по выбору. Определения уровня и динамики показателей физического развития: вес, рост, пульс в покое за 1 минуту, индекс массы тела, индекс Руфье, обхватные размеры тела, толщина кожно-жировых складок, процентное содержание жировой массы тела.

#### **Тема 5. Выбор системы физических упражнений или вида спорта для самостоятельных занятий физическим самосовершенствованием.**

Влияние занятий физическими упражнениями и видов спорта на физическое совершенствование. Модельные характеристики физической подготовленности и физического развития занимающихся различными видами спорта и системами физических упражнений. Влияния занятий физическими упражнениями на развитие психических качеств. Влияние малых форм организации занятий физическими упражнениями для обеспечения умственной и физической работоспособности в режиме учебно-трудового дня.

#### **Тема 6. Физическое самосовершенствование на основе избранной системы физических упражнений или вида спорта.**

Осуществление процесса физического самосовершенствования на основе избранной тренировочной программы по различным системам физических упражнений. Система упражнений по общей физической подготовке на основе использования тестовых испытаний Комплекса ГТО для комплексного развития и поддержания должного уровня физической подготовленности. Система физических упражнений по атлетической гимнастике с использованием тренажеров и свободных отягощений. Атлетическая подготовка с использованием комплексов упражнений с собственным весом тела, эспандером, с гантелями, диском штанги. Системы упражнения в различных спортивных играх. Система упражнений по жиму штанги лежа. Системы упражнений по силовой гимнастике для юношей и девушек. Лыжная подготовка. Легкая атлетика.

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

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений".

Положение от 29 декабря 2018 г. № 0.1.1.67-08/328 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

## 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
<b>Семестр 9</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	1. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности и физического развития в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2	Проверка практических навыков	ОК-8	2. Физическое самосовершенствование на основе упражнений общей физической подготовки с использованием тестовых упражнений ВФСК ГТО.
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	1. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности и физического развития в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<b>Семестр 10</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	4. Самодиагностика и самооценка исходного, текущего и итогового уровня физической подготовленности и физического развития. 6. Физическое самосовершенствование на основе избранной системы физических упражнений или вида спорта.
2	Проверка практических навыков	ОК-8	6. Физическое самосовершенствование на основе избранной системы физических упражнений или вида спорта.
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	4. Самодиагностика и самооценка исходного, текущего и итогового уровня физической подготовленности и физического развития. 6. Физическое самосовершенствование на основе избранной системы физических упражнений или вида спорта.
	<b>Зачет</b>	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.	
<b>Семестр 9</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
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, присутствуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, присутствуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, присутствуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
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.	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
<b>Семестр 10</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
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 неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
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.	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
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	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 прикрепленном файле

[F\\_47627761/Pismennoe\\_domashnee\\_zadanie\\_\\_1\\_.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_47627761/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf)

## **Семестр 9**

### **Текущий контроль**

#### **1. Тестирование физической подготовки**

Тема 1

Тестовые испытания по физической подготовленности на основе норм ГТО

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_47627761/Pismennoe\\_domashnee\\_zadanie\\_\\_1\\_.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_47627761/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf)

#### **2. Проверка практических навыков**

Тема 2

Проверка практических навыков владения техникой физических упражнений по общей физической подготовке.

1. Владение техникой выполнения комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.
2. Владение техникой выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с выбранным предметом (гимнастическая палка, гантели, диск штанги, эспандер, мяч, скакалка).
3. Владение техникой выполнения упражнений для развития выносливости.
4. Владение техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости.
5. Владение техникой выполнения комплексов упражнений для развития ловкости.
6. Владение техникой выполнения комплексов упражнений для развития силовых качеств.
7. Владение техникой выполнения комплексов упражнений для развития быстроты.

Проверка практических навыков применения "малых форм" организации занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудового дня:

8. Владение техникой выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
9. Владение техникой выполнения комплекса физкультурной паузы.
10. Владение техникой выполнения комплекса физкультурной минутки.
11. Владение техникой выполнения комплекса физкультурной минутки для глаз.

#### **3. Письменное домашнее задание**

Тема 1

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_47627761/Pismennoe\\_domashnee\\_zadanie\\_\\_1\\_.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_47627761/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf)

## **Семестр 10**

### **Текущий контроль**

#### **1. Тестирование физической подготовки**

Темы 4, 6

Тестовые испытания по общей физической подготовленности на основе норм ГТО

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_47627761/Pismennoe\\_domashnee\\_zadanie\\_\\_1\\_.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_47627761/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf)

#### **2. Проверка практических навыков**

Тема 6

Проверка практических навыков владения техникой тренировочных упражнений по избранной системе физических упражнений.

1. Владение техникой выполнения комплекса разминочных упражнений без предметов.
2. Владение техникой выполнения комплекса специальных подводящих (имитационных) упражнений.
3. Владение техникой выполнения комплекса специально развивающих упражнений.
4. Владение техникой выполнения комплекса специальных упражнений.

Проверка практических навыков определения физического состояния:

5. Владение навыками для определения физического развития (антропометрических показателей).
6. Владение навыками для определения физической работоспособности (Тест Руфье, Гарвардский степ-тест).
7. Владение навыками для определения уровня здоровья (тест Купера, методика Е.А. Пироговой)
8. Владение навыком выполнения подготовительной части самостоятельного занятия физическими упражнениями.
9. Владение навыком выполнения основной части самостоятельного занятия физическими упражнениями.
10. Владение навыком выполнения заключительной части самостоятельного занятия физическими упражнениями.

11. Владение способами саморегуляции процесса занятий физическими упражнениями: самооценка текущего физического состояния, объема и интенсивности выполнения физической нагрузки, самоанализа выполненной тренировки, самоотчета по выполнению занятий физическими упражнениями за месяц, семестр, учебный год, выработка саморекомендаций по дальнейшему физическому самосовершенствованию и осуществлению процесса физического самосовершенствования.

12. Владение умениями вести дневниковые записи по физическому самосовершенствованию.

#### **3. Письменное домашнее задание**

Темы 4, 6

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_47627761/Pismennoe\\_domashnee\\_zadanie\\_\\_1\\_.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_47627761/Pismennoe_domashnee_zadanie__1_.pdf)

## Зачет

Зачетные нормативы:

Зачет определяется по результатам контрольных испытаний по освоению практических (двигательных) навыков, прохождения тестирования по физической подготовленности, выполнению самоанализа состояния и динамики показателей физической подготовленности и физического развития, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_47627761/Pismennoe\\_domashnee\\_zadanie\\_\\_1\\_.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_47627761/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
<b>Семестр 9</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
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.	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	-
<b>Семестр 10</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
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.	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
<b>Зачет</b>			-

## 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.znaniium.com/catalog/product/1028835>

2. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.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.znaniium.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.znaniium.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.znaniium.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)

Сайт ВФСК ГТО - <http://www.gto.ru>

Спортивная библиотека - <http://lib.sportedu.ru>

Спортивный сайт - <http://www.topbet.org/sportlink.htm>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	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. При неявке на практическое занятие по причине заболевания необходимо принести медицинскую справку. Пропущенные занятия в период лечения и освобождения от нагрузок считаются уважительными.

Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	<p>Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями рекомендуется выполнять самоанализ и самооценку каждого практического занятия. Это позволит осмыслить результаты тренировочной деятельности, успешно преодолеть возникающие трудности, воспитать в себе необходимые качества, наметить дальнейшие задачи по совершенствованию тренировочной деятельности и физического состояния.</p> <p>Для обеспечения объективной 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"> <li>1. Умение психологически настроить себя. Проявлены высокая сосредоточенность, концентрация, активное самостимулирование на предстоящую тренировку и преодоление трудностей.</li> <li>2. Бег. Стремление пробежать без перехода на шаг, поддержание заданного темпа, проявление выдержки.</li> <li>3. Разминка. Энергичная, проработка всех суставов.</li> <li>4. Усвоение двигательных навыков. Концентрация внимания на изучаемом материале, самоустановка на полное понимание и правильное выполнение задания с первой попытки.</li> <li>5. Освоение физической нагрузки. Выполнены все упражнения в запланированном объеме и с правильной техникой.</li> </ol> <p>На оценку неудовлетворительно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение психологически настроить себя. Проявлены отсутствие концентрации и сосредоточенности, частое отвлечение, отсутствие внутреннего стимулирования</li> <li>2. Бег. Частый переход на шаг, недостаточная волевая выдержка при нарастании утомления.</li> <li>3. Разминка. Вялое выполнение, без концентрации, не все суставы проработаны</li> <li>4. Усвоение двигательных навыков. Недостаточно внимательное отношение к изучаемому материалу, отсутствие самоустановки на полное понимание и правильное выполнение. Грубые и частые ошибки в выполнении усваиваемых заданий.</li> <li>5. Освоение физической нагрузки. Выполнил не все упражнения по плану по субъективным причинам.</li> </ol> <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>
тестирование физической подготовки	<p>К тестированию физической подготовленности допускаются студенты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;</li> <li>2) прошедшие соответствующую подготовку;</li> <li>3) имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям тестирования;</li> <li>4) выполнившие необходимую и достаточную разминку для проявления максимальных возможностей и готовые психологически.</li> </ol> <p>Для зачета результатов тестирования необходимо соблюдать правила выполнения тестов, и проявить максимальные возможности при их выполнении.</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 прорабатывается 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>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"> <li>1. освоить не менее чем на 80% программы практических занятий (посещаемость);</li> <li>2. пройти тестирование по общей физической подготовленности;</li> <li>3. продемонстрировать освоение двигательных навыков, предусмотренные программой;</li> <li>4. выполнить самоанализ достигнутого уровня и динамики физического состояния (физической подготовленности и (или) физического развития) за учебный семестр, выработать рекомендации по его дальнейшему саморазвитию.</li> </ol> <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

Браузер Google Chrome

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

#### **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".