

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Заряев Вячеслав Александрович
Должность: директор
Дата подписания: 2024.01.18
Уникальный программный ключ:
c16aebb7571751079e517eb52e83553b5dc6d5af

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»

Центральный филиал

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
профиль: гражданско-правовой, уголовно-правовой

Учебно-методический комплекс по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ (ППФП)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Воронеж, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП).....	3
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	6
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	23

1. Цели освоения дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту (ОФП) – это учебная дисциплина, которая изучает вопросы теории и методики решает практические задачи, связанные с развитием и совершенствованием двигательных навыков, физических и психических качеств, необходимых в конкретной профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины проводится в течение 4 лет обучения. Значимость физической культуры проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента.

Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

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

- 1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационного ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ППФП)» входит в вариативную часть профессионального цикла дисциплин программы подготовки специалистов «Судебная и прокурорская деятельность».

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ППФП)» тесно связано с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности» и предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании. Организации здорового стиля жизни.

Студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- о биодинамических особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- технику безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- правила соревнований по легкой атлетике (спринтерский бег, бег на средние дистанции, кросс);

- методику проведения общеразвивающих и специально беговых упражнений легкоатлета;
- правила по технике безопасности на занятиях по прикладной гимнастике;
- терминологию гимнастических упражнений, строевые упражнения и приемы;
- различные формы организации занятий гимнастическими упражнениями, в том числе и самостоятельными;
- правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм;
- правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол);
- правила по технике безопасности на занятиях по профессионально-прикладной подготовке;
- технику выполнения элементов самозащиты;
- правила по технике безопасности на занятиях по профессионально-прикладной подготовке;
- технику выполнения элементов освобождения от захватов и обхватов.

Студент должен **уметь:**

- использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- использовать формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;
- применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивную тренировку, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, разминку, вработывание, общую и моторную плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градицию интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;
- проводить скрининг состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);
- проводить производственную физическую культуру в рабочее и свободное время;
- предотвращать профессиональное утомление, профессиональное заболевание и профессиональный травматизм;
- использовать методику проведения общей и специальной разминки в спортивных играх;

Студент должен **приобрести практический опыт:**

- здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- видами, формами и средствами физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;

- индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
- способами использовать систему физических упражнений, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, направленные на повышение и сохранение профессиональной дееспособности;
- умением самостоятельно проводить вводно-подготовительную часть (разминка), а также демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по легкой атлетике (специальные упражнения бегуна, бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование);
- техническими навыками правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по прикладной гимнастике (ОРУ в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки, комплексы упражнений под музыку, комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения);
- умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по спортивным играм,
- умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия при самозащите (стойки и перемещения, удары рукой, ногой, блокирование ударов руками, ногами, головой), осуществлять двигательные действия при освобождении от захватов и обхватов (освобождение от захвата руки (рук) сверху, снизу; одежды спереди; освобождение от обхвата туловища с руками и без рук спереди, сзади; освобождение от удушающего приема пальцами спереди, сзади; предплечьем, плечом и предплечьем сзади, освобождаться от захвата головы (в подмышке), ног.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Значение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ППФП)» состоит в формировании у студентов мотивационного, ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к результатам обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ППФП)» предъявляются следующие компетенционные требования (универсальные компетенции – далее УК):

Таблица 1

№ п/п	Код	Компетенция	Формы и методы обучения
1.	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	Практические занятия, анализ конкретных ситуаций, тренинги
2.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические занятия, анализ конкретных ситуаций, тренинги

Планируемые результаты освоения дисциплины в части каждой компетенции указаны в карте компетенций.

В результате изучения дисциплины студенты должны:

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- основы использования физических упражнений в решении задач физического развития и укрепление здоровья.

Уметь:

- использовать различные формы организации занятий физическими упражнениями, методов и средств тренировок;
- применять передовые методы физического воспитания общей и специальной физической подготовки, развития дыхательных умений и навыков;
- правильно диагностировать состояние здоровья, осуществлять самоконтроль;
- организовать занятия физической культурой в рабочее и свободное время;
- основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.
- средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний.

Приобрести практический опыт:

- здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- способами использовать систему физических упражнений, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия направленные на повышение и сохранение профессиональной дееспособности;

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ППФП)» базируется на знаниях, полученных в средней школе и на 1 курсе.

Структурно дисциплина включает в себя 8 тем.

Учебный материал по теоретическим вопросам рассматривается на учебных занятиях. Полученные знания закрепляются на практических занятиях. Приобретение и совершенствование умений, навыков, освоение техники тактики двигательных действий проходит на практических занятиях. Поскольку практические занятия по физической культуре связаны с повышенными требованиями техники безопасности и индивидуальным подходом при обучении, учебные группы делятся на подгруппы.

Таблица 2.

для набора студентов 2023 года поступления на базе среднего общего образования

Вид учебной работы	Трудоёмкость											
	Зач ед.	час	по семестрам									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 В Вариативная часть												
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану		328										
Аудиторные занятия		328										
Лекции												
Семинары или Практические занятия		328			56	36	36	32	36	68	32	32
Самостоятельная работа под контролем преподавателя, НИРС, сессия												
Форма промежуточной аттестации						зачет		зачет		зачет		зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Текст рабочей программы

Раздел 1. Теоретико-методический

Тема 1. Введение в предмет.

Структура и функции физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Общие понятия теории физической культуры. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Организация и основные направления в работе коллектива физической культуры. Организация физической культуры в высших учебных заведениях России.

Основные положения содержания программы по физической культуре.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в обеспечении здоровья

Социально-биологические основы физической культуры. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействие направленных физических упражнений. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Основы здорового образа жизни студентов. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы и методы физического воспитания

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средства и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Физическая культура личности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в коллективе

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 8. Спортивные игры

Настольный теннис - стойки, перемещения. Техника приема и подачи мяча. Двухсторонняя игра.

Шахматы – изучение теории и практики игры в шахматы. Двухсторонняя игра.

Баскетбол – стойки, перемещения. Техника броска мяча в кольцо. Двухсторонняя игра

Тема 9. Основы техники и тактики самозащиты

Основы техники в стойке. Стойки и перемещения. Удары рукой, ногой. Техника блокирования ударов руками, ногами, головой.

Загибы руки за спину. Выкручивание руки наружу. Перегибание локтя вверх или вниз через предплечье. Применение болевых приемов против захватов за руки, против удара наотмашь, против ударов сбоку. Болевые приемы и удушающие приемы в положении лежа. Переходы от одного приема к другому.

Освобождение от захвата руки (рук) сверху, снизу; одежды спереди. Освобождение от обхвата туловища с руками и без рук спереди, сзади. Освобождение от удушающего приема пальцами спереди, сзади; предплечьем, плечом и предплечьем сзади.

Тема 10. Фитнес

Специальные упражнения для мужчин и женщин по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Тесты на ОФП и СФП.

5.2. Разделы и темы дисциплин, виды занятий, используемые образовательные технологии (тематический план)

5.2.1 Тематический план для набора студентов 2024 года поступления на базе среднего общего образования

Таблица 3.

Тематический план

№	Раздел дисциплины, тема	Всего часов	В том числе			Образовательные технологии, используемые при проведении занятий
			лекции	практические или семинарские занятия	Самостоятельная работа	
2 курс III сем.						
1.	Тема №1. Введение в предмет Тема №2. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в обеспечении здоровья	1 1		2		Групповая дискуссия
2.	Тема №8. Спортивные игры.	26		26		Тематическое тестирование
3.	Тема №9. Основы техники и тактики самозащиты	16		16		Тематическое тестирование
4.	Тема №10. Фитнес.	12		12		Тематическое тестирование
	Итого за семестр	56		56		
IV сем.						
5.	Тема №8. Спортивные игры.	16		16		Тематическое тестирование
6.	Тема №9. Основы техники и тактики самозащиты	14		14		Тематическое тестирование
7.	Тема №10. Фитнес.	6		6		Тематическое тестирование
	Итого за семестр	36		36		
3 курс V сем.						
8.	Тема №3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы и методы физического воспитания.	2		2		Групповая дискуссия
9.	Тема №8. Спортивные игры.	20		20		Тематическое тестирование
10.	Тема №9. Основы техники и тактики самозащиты	8		8		Тематическое тестирование
11.	Тема №10. Фитнес.	6		6		Тематическое тестирование
	Итого за семестр	36		36		
VI сем.						
12.	Тема №8. Спортивные игры.	20		20		Тематическое тестирование
13.	Тема №9. Основы техники и тактики самозащиты	8		8		Тематическое тестирование
14.	Тема №10. Фитнес.	4		4		Тематическое тестирование
	Итого за семестр	32		32		
4 курс VII сем.						

15.	Тема №4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2		2		Групповая дискуссия
16.	Тема №8. Спортивные игры.	18		18		Тематическое тестирование
17.	Тема №9. Основы техники и тактики самозащиты	8		8		Тематическое тестирование
18.	Тема №10. Фитнес.	8		8		Тематическое тестирование
	Итого за семестр	36		36		
<i>VIII сем.</i>						
19.	Тема №8. Спортивные игры.	38		38		Тематическое тестирование
20.	Тема №9. Основы техники и тактики самозащиты	12		12		Тематическое тестирование
21.	Тема №10. Фитнес.	18		18		Тематическое тестирование
	Итого за семестр	68		68		
<i>5 курс IX сем.</i>						
22.	Тема №5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2		2		Групповая дискуссия
23.	Тема №8. Спортивные игры.	18		18		Тематическое тестирование
24.	Тема №9. Основы техники и тактики самозащиты	6		6		Тематическое тестирование
25.	Тема №10. Фитнес.	6		6		Тематическое тестирование
	Итого за семестр	32		32		
<i>X сем.</i>						
26.	Тема №8. Спортивные игры.	18		18		Тематическое тестирование
27.	Тема №9. Основы техники и тактики самозащиты	8		8		Тематическое тестирование
28.	Тема №10. Фитнес.	6		6		Тематическое тестирование
	Итого за семестр	32		32		
	ВСЕГО	328		328		

**5.2.2. Тематический план на базе среднего профессионального образования
для набора 2024 года**

Таблица 4

№	Раздел дисциплины, тема	Всего часов	В том числе			Образовательные технологии, используемые при проведении занятий
			лекции	практические или семинарские занятия	Самостоятельная работа	

	<i>Вариативная часть</i>					
	<p>Тема №2. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема №3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы и методы физического воспитания</p> <p>Тема №4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Тема №5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>Тема №8. Спортивные игры.</p> <p>Тема №9. Основы техники и тактики самозащиты</p> <p>Тема №10. Фитнес.</p>				328	
	ВСЕГО	328			328	

Заочная форма обучения

5.2.3. Тематический план для набора 2024 года на базе среднего общего образования

Таблица 5

№	Раздел дисциплины, тема	Всего часов	В том числе			Образовательные технологии, используемые при проведении занятий
			лекции	практические или семинарские занятия	Самостоятельная работа	
	<i>Вариативная часть</i>					

1.	<p>Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Тема №2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема №3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</p> <p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</p> <p>Тема №4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Тема №5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Тема №6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.</p>				328	Опережающая самостоятельная работа
	ВСЕГО	328			328	

5.3. Практические занятия.

Набор 2024 года на базе среднего общего образования

Таблица 6

№ темы дисциплины	Тематика практических и/или семинарских занятий	Технология проведения	Трудоемкость в часах
1	2	3	4
№1	Введение в предмет.	Дискуссия о роли физической культуры в здоровом образе жизни.	1
№2	Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в обеспечении здоровья	Дискуссия о социально-биологической основе физической культуры, о роли физкультуры в обеспечении здоровья.	1
№3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические	Дискуссия о роли общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания.	2

	принципы и методы физического воспитания.		
№4	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Дискуссия об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений. Роль самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2
№5	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Дискуссия о роли физической культуры в профессиональной деятельности юриста	2
№8	Спортивные игры	Изучение и совершенствование техники владения мячом в баскетболе игра в настольный теннис, изучение правил и тактики игры в шахматы	174
№9	Основы техники и тактики самозащиты.	Изучение и совершенствование техники и тактики самозащиты.	80
№10	Фитнес	Изучение и совершенствование техники приемов акробатики и самостраховки,	66
Итого:			328

5.4. Самостоятельная работа.

Для освоения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ППФП)» студентам необходимо:

- выучить содержание необходимых понятий и терминов, в том числе с использованием рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов;
- знать правила техники безопасности выполнения физических упражнений и комплексов;
- подготовить рефераты по выбранной тематике (для студентов специальной медицинской группы и освобожденных).

Во время практических занятий и во вне учебное время студенты должны осваивать и самостоятельно демонстрировать учебные, профессиональные и жизненно-важные умения и навыки средствами физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ППФП)» нацелена, главным образом, на:

- изучение методик эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками;
- составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Таким образом, самостоятельная работа студентов дополняет аудиторную учебную работу по освоению материалов по всем разделам и темам дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

5.4.1. Темы курсового проектирования (курсовой работы)

Не предусмотрено учебным планом.

5.4.2. Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины физической культуры на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

По результатам медицинского обследования обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, посещают занятия по лечебной физической культуре в Университете или по месту жительства в медицинских учреждениях имеющих лицензию на проведение ЛФК.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной, первой и второй специальной медицинским группам, получают зачет по результатам проверки самостоятельной работы, предусмотренной ФГОС ВО, которая включает выполнение рефератов, собеседование, тестирование.

Учебный материал для занятий, обучающихся лечебной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося и имеет оздоровительно-профилактическую направленность.

Обучающиеся данной группы выполняют те разряды программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Краткое описание контрольных мероприятий, применяемых контрольно-измерительных технологий и средств с указанием этапов формирования компетенций

Контроль качества усвоения материала по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ППФП)» осуществляется в текущей и промежуточной формах на основе разработанных и утвержденных контрольных тестов и зачетных нормативов. Контроль успеваемости студентов проводится с целью определения уровня их теоретической и практической подготовки.

Контроль успеваемости студентов осуществляется по комплексной рейтинговой системе, которая учитывает не только посещение занятий и активное выступление на них, но и написание студентами сообщений и рефератов, проведение научно-исследовательской работы (подготовка статей и выступление на научно-практических конференциях), а также физкультурно-оздоровительных мероприятиях и внутри вузовской спартакиаде.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении десяти семестров в следующих формах:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- сдача контрольных тестов;
- сдача зачетных нормативов.

Решение о возможности допуска к прохождению промежуточного контроля, принимается преподавателем с учетом прохождения студентами других форм текущего контроля и медосмотра.

6.2. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Если студент не прошел медицинский осмотр – он не допускается к практическим занятиям по физической культуре.

Общекультурные компетенции, знания, навыки и умения оцениваются в соответствии с требованиями ФГОС ВО по следующим критериям:

Таблица 7

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п/п	Наименование упражнения для мужчин	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
		Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»
Зачетные нормативы						
1.	Бег 100 м (сек.) или	14.5	14.3	14.1	13.9	13,5
		14.7	14.5	14.3	14.1	13.9
		15.1	14.9	14.7	14.5	14.3
	Бег 60 м (сек.) или	9.0	8.9	8.7	8.5	8.0
		9.4	9.1	9.2	9.0	8.2
		9.8	9.5	9.4	9.2	8.4
	Бег 30 м (сек.)	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3
		5.0	4.9	4.7	4.6	4.4
		5.2	5.1	5.0	4.9	4.6
2.	Бег 3000 м (мин.)	13.40	13.20	13.00	12.40	12.30
		14.00	13.40	13.20	13.00	12.40
		14.10	14.00	13.50	13.40	13.20
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7	8	9	11	13
		6	7	8	9	11
		4	5	6	7	8
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	5	6	7	10	13
		4	5	6	7	10
		2	3	4	5	6
Контрольные тесты						
1.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	390	410	430
		360	370	380	390	410
		340	350	360	370	380
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	215	220	230	240
		200	210	215	220	230
		190	200	205	210	215
3.	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	8	10	12	14	16
		6	8	10	12	14
		5	6	7	8	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	33	36	40	44	48
		28	30	35	30	44
		23	26	30	35	40
5.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.0	7.9	7.7	7.4	7.2
		8.3	8.0	7.9	7.6	7.4
		8.6	8.2	8.1	7.9	7.6
6.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	90	100	110	120	130
		80	90	100	110	120
		70	80	90	100	110
7.	Выполнение самостраховки: падений назад, левую и пра- вую стороны в соответствии	3	4	5	6	7
		2	3	4	5	6
		1	2	3	4	5

	с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)					
8.	Выполнение техники самозащиты в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	- -	- -	5 4 3	- -	- -
9.	Выполнение техники болевых приемов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	- -	- -	- -	5 4 3	- -
10.	Выполнение освобождений от захватов и обхватов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 0,5 мин.)	-	-	-	-	5 4 3
11.	Выполнение подачи мяча в сектор волейбольной площадки (кол-во раз из десяти)	3 2 1	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5
12.	Броски с двухочковой зоны в баскетбольное кольцо (кол-во раз из десяти)	3 2 1	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5
13.	Попадание мячом в футбольные ворота с центра площадки для мини-футбола (кол-во раз из десяти)	3 2 1	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5
14.	Приседания на двух ногах	40 35 30	45 40 35	50 45 40	55 50 45	60 55 50
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20 13 10	25 16 13	30 21 16	35 25 18	40 30 20
16.	Планка на предплечьях	1.30 1.20 1.10	1.40 1.30 1.20	1.50 1.40 1.30	2.00 1.50 1.40	2.05 1.55 1.45
№ п/п	Наименование упражнения для женщин	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
		Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»	Результат «отл» «хор» «удовл»
Зачетные нормативы						
1.	Бег 100 м (сек.) или	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5
		19.0	18.5	18.0	17.5	17.0
		20.0	19.5	19.0	18.5	18.0
	Бег 60 м (сек.) или	10.9	10.5	10.2	10.0	9.8
		11.3	10.9	10.4	10.2	10.0
		11.7	11.3	10.6	10.4	10.4
	Бег 30 м (сек.)	6.0	5.9	5.6	5.4	5.1
		6.2	6.1	5.8	5.6	5.3
		6.4	6.3	6.0	5.8	5.5
2.	Бег 2000 м (мин.)	12.00	11.45	11.30	11.00	10.30

		12.15 12.45	12.00 12.30	11.45 12.15	11.30 12.00	11.00 11.45
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	7 5 4	10 8 6	13 11 8	17 14 10	20 17 12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6 4 2	8 6 4	11 8 6	14 10 8	16 12 10
Контрольные тесты						
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5 3 2	7 5 3	10 7 5	12 10 7	14 12 9
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	240 230 220	260 250 240	280 270 260	300 290 280	320 310 300
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150 140 130	160 150 140	170 160 150	180 170 160	195 180 170
4.	Челночный бег 3x10м (сек.)	9.0 9.3 9.6	8.8 9.1 9.4	8.6 8.9 9.2	8.4 8.7 9.0	8.2 8.5 8.8
5.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	90 80 70	100 90 80	110 100 90	120 110 100	130 120 110
6.	Выполнение самостраховки: падений назад, левую и правую стороны в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	3 2 1	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5
7.	Выполнение техники самозащиты в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	- - -	- - -	5 4 3	- - -	- - -
8.	Выполнение техники болевых приемов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	- - -	- - -	- - -	5 4 3	- - -
9.	Выполнение освобождений от захватов и обхватов в соответствии с требованиями (кол-во раз за 1 мин.)	- - -	- - -	- - -	- - -	5 4 3
10.	Выполнение подачи мяча в сектор волейбольной площадки (кол-во раз из десяти)	3 2 1	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5
11.	Броски с двухочковой зоны в баскетбольное кольцо (кол-во раз из десяти)	3 2 1	4 3 2	5 4 3	6 5 4	7 6 5
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25 20 10	30 25 15	35 30 20	40 35 25	47 40 30
13.	Приседания на двух ногах	30 25 20	35 30 25	40 35 30	45 40 35	50 45 40
14.	Попадание мячом в футболь-	3	4	5	6	7

	ные ворота с центра площадки для мини-футбола (кол-во раз из десяти)	2 1	3 2	4 3	5 4	6 5
15.	Поднимание согнутых в коленях ног к груди на перекладине (кол-во раз)	8 6 5	10 8 6	12 10 7	14 12 8	16 14 10
16.	Планка на предплечьях	1.20 1.10 1.00	1.30 1.20 1.10	1.40 1.30 1.20	1.50 1.40 1.30	1.55 1.45 1.35
Результат «неудовлетворительно»: не выполнены условия зачетных нормативов и контрольных тестов						

Для студентов очной формы обучения оценка успеваемости осуществляется по 100-балльной шкале в соответствии с Положением «О балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся» с учетом:

- оценки результатов текущего контроля / рубежного контроля;
- оценки результатов учебных занятий и научной работы студента в семестре;
- оценки посещаемости занятий;
- оценки итоговых знаний в ходе экзамена (зачёта).

Распределение максимальных баллов по видам работы выглядит следующим образом:

Таблица 8
(для двухсеместровых дисциплин)

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1 семестр		
1.	Оценка результатов текущего контроля/ рубежного контроля в 1 семестре	до 2
2.	Оценка качества результатов учебных занятий и научной работы студента	до 8
3.	Оценка посещаемости лекционных и семинарских занятий	до 7
4.	Оценка результатов промежуточного зачета или контрольного задания	до 6
2 семестр		
5.	Оценка результатов текущего контроля/ рубежного контроля в 1 семестре	до 2
6.	Оценка качества результатов учебных занятий и научной работы студента	до 8
7.	Оценка посещаемости лекционных и семинарских занятий	до 7
В том случае, если студент по итогам посещаемости и работы в учебном году не набрал 21 балла, то в ведомость промежуточной аттестации преподавателем проставляется отметка «неудовлетворительно» или «не зачтено»		
8.	Оценка знаний, продемонстрированных на экзамене (зачёте)*	до 60
9.	Итого**:	до 100

* Рейтинговые баллы, полученные обучающимися, на экзамене (зачёте) переводятся в традиционные оценки следующим образом:

- 15 и менее – неудовлетворительно
- 16-40 – удовлетворительно
- 41-50 – хорошо
- 51-60 – отлично
- 15 и менее – не зачтено

16-60 – зачтено

** Итоговый рейтинговый балл по дисциплине представляет собой сумму баллов, набранных студентами по указанным в таблице 6 видам работ, которая переводится преподавателем в традиционную оценку:

36 и менее - неудовлетворительно

37 - 58 – удовлетворительно

59 -79 – хорошо

80 - 100 – отлично

36 и менее – не зачтено

37-100 - зачтено

и выставляется в зачётно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. информационные ресурсы Университета

Таблица 9

№ п./п.	Наименование	Адрес в сети Интернет
Электронные библиотечные системы*		
1	ZNANIUM.COM	http://znanium.com Основная коллекция и коллекция издательства Статут
2	ЭБС ЮРАЙТ	www.biblio-online.ru коллекция РГУП
3	ЭБС «BOOK.ru»	www.book.ru коллекция издательства Проспект Юридическая литература ; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент
4	East View Information Services	www.ebiblioteka.ru Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5	НЦР РУКОНТ	http://rucont.ru/ Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)
Интернет ресурсы		
6	Информационно-образовательный портал РГУП	www.op.rai.ru электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
7	Система электронного обучения Фемида	www.femida.raj.ru Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки
8	Правовые системы	Гарант, Консультант, Кодекс
9	Официальный сайт Университета	www.rgup.ru
10	Сайт «Спортивная Россия»	URL: http://www.infosport.ru/

7.2. Нормативные правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 31. – Ст. 4398.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2016) // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – ст. 7598.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федера-

ции» от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 29.12.2015) // Собрание законодательства РФ. – 1995. – № 48. – Ст. 4563.

7.3. Электронные ресурсы:

В процессе обучения используются информационно-поисковые системы "Консультант-плюс", "Гарант", электронные справочники, энциклопедии, обучающие программы.

1. Электронная база учебной литературы (статьи, учебники, комментарии законодательства, судебная практика и т.д.) по дисциплине, содержащаяся в СПС Консультант Плюс: Законодательство; Электронная библиотека студента. URL: <http://www.consultant.ru>.

2. Электронная база учебной литературы (статьи, учебники, комментарии законодательства, судебная практика и т.д.) по дисциплине, содержащаяся в СПС ГАРАНТ: Законодательство; Электронная библиотека студента. URL: <http://www.consultant.ru>.

3. Электронная база учебной литературы (статьи, учебники, комментарии законодательства, судебная практика и т.д.) по дисциплине, содержащаяся в Электронно-библиотечной системе «Znanium.com». URL по паролю (<http://www.znanium.com>).

4. Сайт «Спортивная Россия» – URL: <http://www.infosport.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются специальные помещения. Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения контрольных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин. Демонстрационное оборудование представлено в виде мультимедийных средств. Учебно-наглядные пособия представлены в виде экранно-звуковых средств, печатных пособий, слайд-презентаций, видеофильмов, макетов и т.д. которые применяются по необходимости в соответствии с темами дисциплины.

Для самостоятельной работы обучающихся помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень специальных помещений ежегодно обновляется и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

Состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется, утверждается и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

394006, г. Воронеж, улица 20-летия Октября, дом 95

(свидетельство о государственной регистрации права серия 36-АД № 699874, оперативное управление, бессрочно, дата выдачи: от 04.12.2014 г.)

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.

учебным планом			Реквизиты подтверждающего документа
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Спортивный зал каб. 6-11	Зал со специальным оборудованием и инвентарем (тренажеры, татами, необходимый спортивный инвентарь)	
	Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал (каб. 6-11)		

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра **физической культуры**Направление подготовки (специальность) **40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность** (квалификация (степень) «специалист»)

Профиль гражданско-правовой, уголовно-правовой

Дисциплина: **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Курс: 2,3,4,5

Наименование, Автор или редактор, Издательство, Год издания, кол-во страниц	Вид издания	
	ЭБС (указать ссылку)	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза
1	2	3
Основная литература		
Виленский, М.Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования: монография / Виленский М.Я., Масалова О.Ю. — Москва : Русайнс, 2020. — 239 с. — ISBN 978-5-4365-1618-9.	https://book.ru/book/934825	
Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Филимонова С.И., Андрущенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. — Москва : Русайнс, 2020. — 355 с. — ISBN 978-5-4365-4556-1.	https://book.ru/book/935979	
Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — М. : Юрайт, 2018. — 424. — (Бакалавр. Прикладной курс)	https://biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura	
Дополнительная литература		
Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. — Электронные данные. — Пермь, 2021. — 2,13 Мб ; 167с.	http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedova-fizicheskaya-kultura-inklyuzivnoe-obrazovanie.pdf	
Мещеряков, А.В. Индивидуально-типологический подход на занятиях физической культурой студентов специального медицинского отделения : монография / Мещеряков А.В. — Москва : Русайнс, 2020. — 151 с.	https://book.ru/book/936054	
Физическая культура в профессиональной деятельности юриста : практические рекомендации / авт.-сост. С.С. Михайлов, А.С. Фетисов, Г.В. Костикова ; Рос. акад. правосудия, Центральный филиал. — Воронеж: Воронеж-Формат, 2012. — 80 с.	чит.зал ЦФРГУП (15 точек доступа) http://biblioteka.raj.ru/MegaPro	100

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах [Текст] : практикум : в 2 ч. Ч. 1 / сост. С.С. Михайлов, О.А. Швачун, А.С. Фетисов, Д.А. Бешенец ; [Российская академия правосудия] Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Воронеж-Формат, 2014 .— 258 с.	чит.зал ЦФРГУП (15 точек доступа) http://biblioteka.raj.ru/MegaPro	50
Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах [Текст] : практикум : в 2 ч. Ч. 2 / сост. С.С. Михайлов, С.В. Фролова, Г.В. Костикова, Д.А. Бешенец, Н.И. Головащенко ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры.— Воронеж : Воронеж-Формат, 2015 .— 243 с.	чит.зал ЦФРГУП (15 точек доступа) http://biblioteka.raj.ru/MegaPro	50
Силовая подготовка с профессионально-прикладной направленностью в условиях вуза: учебно-метод. пособие / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Л.Н. Акулова, С.В. Фролова, Н.И. Геращенко; Российская академия правосудия, Центральный филиал - Воронеж: Тритон, 2007 - 46 с.		200
Атлетическая гимнастика [Текст] : практикум / сост. О.А. Швачун, С.В. Фролова, Д.А. Бешенец ; Российский государственный университет правосудия, Центральный филиал, кафедра физической культуры .— Воронеж : Ритм, 2016 .— 44 с.		25
В.И. Ильинича Физическая культура студента: учебник для студентов вызов/ В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007.-448 с.		104

Зав. библиотекой _____ В.В. Юршина Зав. кафедрой _____ О.А. Швачун

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

Шифр и название КОМПЕТЕНЦИИ:

УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Общекультурная компетенция выпускника программы по специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность» (квалификация (степень) «специалист») **ПОРОГОВЫЙ (ВХОДНОЙ) УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ** на этапе изучения дисциплины «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*».

Для формирования данной компетенции студент, в соответствии требованиями к предметным результатам освоения курса «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» согласно ФГОС высшего образования, должен демонстрировать:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- терминологию различных разделов дисциплины «физической культуры»;

уметь:

- использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;
- применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки;

приобрести практический опыт:

- здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (УК – 6), КРИТЕРИИ, ПОКАЗАТЕЛИ И СРЕДСТВА ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 20

Планируемые результаты обучения* (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				Элемент образовательной программы, формирующие результат обучения)	Оценочные средства
	1	2	3	4		
		(пороговый)	(базовый)	(продвинутый)		
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично		
	не зачет		зачет			

<p>УК – 6 (з) знать: основы законодательства « О физической культуре» Значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Фрагментарные знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, способы поиска информации в области оздоровительных систем физического развития и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Неполные знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Сформированные систематические знания законодательства « О физической культуре», общепринятых основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>рефераты, доклады</p>
<p>УК – 6 (у) уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности</p>	<p>Фрагментарное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы</p>	<p>Несистематическое умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и</p>	<p>Сформированное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Посещаемость занятий, контрольно-измерительные материалы, нормативы</p>

		подготовленности, делать самостоятельные выводы	самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы	самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы		
УК – 6 (в) владеть навыками использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Отсутствие навыка оценки уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Имеется опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Имеется успешный опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Устойчивый опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Физическая культура	Посещаемость занятий, контрольно-измерительные материалы, нормативы участие в соревнованиях,

Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций на зачете по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность» (квалификация (степень) «специалист») УК – 6

Таблица 21

Результат обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения (этапы достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				Процедуры оценивания
		зачтено			Не зачтено	
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	
		1	2	3	4	
УК – 6 (3)	ЗНАЕТ в результате овладения содержанием дисциплины: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,	сформированные системные знания, сопровождающиеся глубокими познаниями сущности изучаемых положений	сформированные системные знания, но с наличием пробелов и ошибочных трактовок отдельных положений	знания общего характера или фрагментарные, не структурированные знания	полное отсутствие знаний.	Зачет по результатам устного опроса

	<p>современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – о биодинамических особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; – технику безопасности на занятиях по легкой атлетике; – правила соревнований по легкой атлетике (спринтерский бег, бег на средние дистанции, кросс); – методику проведения общеразвивающих и специально беговых упражнений легкоатлета; – правила по технике безопасности на занятиях по прикладной гимнастике; – терминологию гимнастических упражнений, строевые упражнения и приемы; – различные формы организации занятий гимнастическими упражнениями, в том числе и самостоятельными; – правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм; – правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол); – правила по технике безопасности на занятиях по профессионально-прикладной подготовке; – технику выполнения элементов самозащиты; – технику выполнения элементов освобождения от захватов и обхватов. 					
УК – 6 (у)	<p>УМЕЕТ</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную 	<p>целостные, всесторонне сформированные умения. Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на</p>	<p>в целом сформированные умения при наличии отдельных пробелов и недостатков.</p>	<p>частично сформированные умения. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворитель-</p>	<p>не сформированные умения; не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подго-</p>	<p>Зачет по результатам тестирования физической подготовки</p>

	<p>подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическую и функциональную подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса; – использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта; – применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивную тренировку, разделы спортивной подготовки, тренированность, различные формы занятий, структуры учебно-тренировочных занятий, разминку, вработывание, общую и моторную плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градацию интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке; – проводить скрининг состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты); – проводить производственную физическую культуру в рабочее и свободное время; – предотвращать профессиональное утомление, профессиональные заболевания и профессиональный травматизм; – использовать методику проведения общей и специальной разминки в спортивных играх 	оценку «отлично».	Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».	но».	товке.	
УК – 6 (в)	ВЛАДЕЕТ	сформированные	в целом сформиро-	частично сформиро-	отсутствие навыков;	Зачет по ре-

	<ul style="list-style-type: none"> – здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления; – индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств; – средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности; – видами, формами и средствами физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности; – индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств; – методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; – средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний; – способами использовать систему физических упражнений, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия направленные на повышение и сохранение профессиональной дееспособности; – умением самостоятельно проводить вводно-подготовительную часть (разминку), а также демонстрировать и технически правильно 	<p>навыки. Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на оценку «отлично».</p>	<p>рованные навыки при наличии отдельных пробелов и недостатков; Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».</p>	<p>ванные навыки Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворительно».</p>	<p>не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подготовке.</p>	<p>результатам тестирования физической подготовки</p>
--	---	--	---	--	--	---

<p>осуществлять двигательные действия на занятиях по легкой атлетике (специальные упражнения бегуна, бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование);</p> <ul style="list-style-type: none"> – техническими навыками правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по прикладной гимнастике (ОРУ в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки, комплексы упражнений под музыку, комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения); – умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по спортивным играм, – умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия при самозащите (стойки и перемещения, удары рукой, ногой, блокирование ударов руками, ногами, головой), осуществлять двигательные действия при освобождении от захватов и обхватов (освобождение от захвата руки (рук) сверху, снизу; одежды спереди; освобождение от обхвата туловища с руками и без рук спереди, сзади; освобождение от удушающего приема пальцами спереди, сзади; предплечьем, плечом и предплечьем сзади, освободиться от захвата головы (в подмышке), ног. 					
---	--	--	--	--	--

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

Шифр и название КОМПЕТЕНЦИИ:

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Общекультурная компетенция выпускника программы по специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность» (квалификация (степень) «специалист») **ПОРОГОВЫЙ (ВХОДНОЙ) УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ** на этапе изучения дисциплины *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»*.

Для формирования данной компетенции студент, в соответствии требованиями к предметным результатам освоения курса **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**, согласно ФГОС высшего образования, должен демонстрировать:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- терминологию различных разделов дисциплины «физической культуры»;

уметь:

- использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта;
- применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки;

приобрести практический опыт:

- здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (УК-7), КРИТЕРИИ, ПОКАЗАТЕЛИ И СРЕДСТВА ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 22

Планируемые результаты обучения* (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				Элемент образовательной программы, формирующие результат обучения)	Оценочные средства
	1	2	3	4		
	(пороговый)	(базовый)	(продвинутый)	(продвинутый)		
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично		
	не зачет	зачет				

<p>УК-7 (з) знать: основы законодательства « О физической культуре» Значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Фрагментарные знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, способы поиска информации в области оздоровительных систем физического развития и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Неполные знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания законодательства « О физической культуре», основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Сформированные систематические знания законодательства « О физической культуре», общепринятых основ физического воспитания, контроля и самоконтроля здоровья и физической подготовленности, способы поиска информации в области оздоровительных систем и ведения здорового образа жизни</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>рефераты, доклады</p>
<p>УК-7 (у) уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности</p>	<p>Фрагментарное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы</p>	<p>Несистематическое умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и самоконтролю здоровья и уровня физической</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и</p>	<p>Сформированное умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; на начальном уровне анализировать информацию по контролю и</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Посещаемость занятий, контрольно-измерительные материалы, нормативы</p>

		подготовленности, делать самостоятельные выводы	самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы	самоконтролю здоровья и уровня физической подготовленности, делать самостоятельные выводы		
УК-7 (в) владеть навыками использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Отсутствие навыка оценки уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Имеется опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Имеется успешный опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Устойчивый опыт работы с оценкой уровня собственной физической подготовленности, и использования современных физкультурно-оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья	Физическая культура	Посещаемость занятий, контрольно-измерительные материалы, нормативы участие в соревнованиях,

Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций на зачете по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность» (квалификация (степень) «специалист») УК-7

Таблица 23

Результат обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения (этапы достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				Процедуры оценивания
		зачтено			Не зачтено	
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	
		1	2	3	4	
УК-7 (3)	ЗНАЕТ в результате овладения содержанием дисциплины: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – о педагогических, физиологических и психологических основах обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,	сформированные системные знания, сопровождающиеся глубокими познаниями сущности изучаемых положений	сформированные системные знания, но с наличием пробелов и ошибочных трактовок отдельных положений	знания общего характера или фрагментарные, не структурированные знания	полное отсутствие знаний.	Зачет по результатам устного опроса

	<p>современных формах построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – о биодинамических особенностях и содержании физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; – технику безопасности на занятиях по легкой атлетике; – правила соревнований по легкой атлетике (спринтерский бег, бег на средние дистанции, кросс); – методику проведения общеразвивающих и специально беговых упражнений легкоатлета; – правила по технике безопасности на занятиях по прикладной гимнастике; – терминологию гимнастических упражнений, строевые упражнения и приемы; – различные формы организации занятий гимнастическими упражнениями, в том числе и самостоятельными; – правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм; – правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол); – правила по технике безопасности на занятиях по профессионально-прикладной подготовке; – технику выполнения элементов самозащиты; – технику выполнения элементов освобождения от захватов и обхватов. 					
УК-7 (у)	<p>УМЕЕТ</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическую и функциональную 	<p>целостные, всесторонне сформированные умения. Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на</p>	<p>в целом сформированные умения при наличии отдельных пробелов и недостатков.</p>	<p>частично сформированные умения. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворитель-</p>	<p>не сформированные умения; не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подго-</p>	<p>Зачет по результатам тестирования физической подготовки</p>

	<p>подготовленность, психофизическую подготовку, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическую и функциональную подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса; – использовать здоровый образ и стиль жизни в профессиональной деятельности, приобретенные навыки по изучаемым темам в массовых видах спорта; – применять принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивную тренировку, разделы спортивной подготовки, тренированность, различные формы занятий, структуры учебно-тренировочных занятий, разминку, вработывание, общую и моторную плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градацию интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке; – проводить скрининг состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты); – проводить производственную физическую культуру в рабочее и свободное время; – предотвращать профессиональное утомление, профессиональные заболевания и профессиональный травматизм; – использовать методику проведения общей и специальной разминки в спортивных играх 	оценку «отлично».	Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».	но».	товке.	
УК-7 (в)	ВЛАДЕЕТ	сформированные	в целом сформиро-	частично сформиро-	отсутствие навыков;	Зачет по ре-

	<ul style="list-style-type: none"> – здоровым стилем жизни, рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, методами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления; – индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств; – средствами и методами физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности; – видами, формами и средствами физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности; – индивидуальным уровнем развития своих физических качеств, основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств; – методами самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности; – средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний; – способами использовать систему физических упражнений, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия направленные на повышение и сохранение профессиональной дееспособности; – умением самостоятельно проводить вводно-подготовительную часть (разминку), а также демонстрировать и технически правильно 	<p>навыки. Сдача зачетных нормативов и контрольных тестов на оценку «отлично».</p>	<p>рованные навыки при наличии отдельных пробелов и недостатков; Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «хорошо».</p>	<p>ванные навыки Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку «удовлетворительно».</p>	<p>не сдача зачетных нормативов и контрольных тестов по физической подготовке.</p>	<p>результатам тестирования физической подготовки</p>
--	---	--	---	--	--	---

<p>осуществлять двигательные действия на занятиях по легкой атлетике (специальные упражнения бегуна, бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование);</p> <ul style="list-style-type: none"> – техническими навыками правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по прикладной гимнастике (ОРУ в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки, комплексы упражнений под музыку, комплексы силовых упражнений на гимнастических снарядах, акробатические упражнения); – умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия на занятиях по спортивным играм, – умением демонстрировать и технически правильно осуществлять двигательные действия при самозащите (стойки и перемещения, удары рукой, ногой, блокирование ударов руками, ногами, головой), осуществлять двигательные действия при освобождении от захватов и обхватов (освобождение от захвата руки (рук) сверху, снизу; одежды спереди; освобождение от обхвата туловища с руками и без рук спереди, сзади; освобождение от удушающего приема пальцами спереди, сзади; предплечьем, плечом и предплечьем сзади, освободиться от захвата головы (в подмышке), ног. 					
---	--	--	--	--	--

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения	Комментарии

Рабочая программа разработана:

ППС кафедры физической культуры

зав. кафедрой Швачун О.А., доцентом С.К. Толстых

_____ О.А. Швачун
_____ С.К. Толстых