

Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский юридический университет»  
(СибЮУ)

ОДОБРЕНО

на заседании кафедры физического  
воспитания,  
протокол от 30 августа 2019 г. № 1  
Заведующий кафедрой физического  
воспитания

В. Г. Лупырь

30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета,  
протокол от 30 августа 2019 г. № 1

Председатель методического совета,  
проректор по учебной работе

Ю. А. Бурдельная

30 августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

<b>Специальность</b>	40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
<b>Квалификация выпускника</b>	Юрист
<b>Специализация</b>	Специализация № 2 «Прокурорская деятельность»
<b>Форма обучения</b>	очная / очно-заочная / заочная
<b>Срок обучения</b>	5 лет / 6 лет
<b>Год набора</b>	2019

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 февраля 2017 г. № 144.

Программу составила:

Соболева Наталья Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания ЧОУ ВО «Сибирский юридический университет».

## ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на достижение планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (специализация № 2 «Прокурорская деятельность») в соответствии с определенными этапами достижения результатов освоения образовательной программы (пункты 5.1-5.5 федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 февраля 2017 г. № 144.)

Перечень планируемых результатов обучения при изучении дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (специализация № 2 «Прокурорская деятельность»), представлен в таблице 1.

Таблица 1

### Планируемые результаты обучения при изучении дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (специализация № 2 «Прокурорская деятельность»)

Код компетенции	Наименование компетенции	Перечень планируемых результатов обучения дисциплине
ОК - 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содержание контрольных нормативов и требования к сдаче зачета.</li> </ol> <p>Умеет:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения профессиональных целей.</li> <li>2. Развивать и совершенствовать свои профессионально важные качества с выполнением установленных тестов по физической подготовке.</li> </ol> <p>Владеет:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навыками составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Техникой выполнения контрольных нормативов.</li> <li>3. Способами организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ol>

Характеристика планируемых результатов обучения по дисциплине представлена в соответствии с определенным этапом формирования компетенций для достижения результатов освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (специализация № 2 «Прокурорская деятельность»).

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

## 3. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 часов.

### 3.2 Содержание дисциплины

Преподавание дисциплины включает в себя практическую часть, ведется с применением следующих видов образовательных технологий: индивидуальное обучение (в каждом разделе), работа в команде (спортивные игры). Физические качества обучаемых формируются посредством основных методов физического воспитания (метод упражнений, игровой и соревновательный методы).

Раздел	№	Тема	Средства и методы обучения
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	1.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100м., челночный бег.	1. Подводящие упражнения: многократные пробежки по дистанции с небольшой и средней скоростью. Специальные упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами, бег по повороту, специальные пробежки с высокого и низкого старта, имитация движения руками на месте, выполнение команд: «На старт!»; «Внимание!», финиширование на максимальной скорости любым способом. 2. Отработка стопорящих движений челночного бега, разворот на 180°.
	1.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Подготовительные упражнения для отталкивания и приземления, положение туловища в полете, имитация согласования движений ног и рук.
	1.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Специальные подготовительные упражнения. Основной метод тренировки в беге на средние дистанции - равномерный метод. Развитие общей выносливости. Тренировочное средство - непрерывный бег в равномерном темпе, упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.
	1.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Специальные упражнения для высокого старта, развитие выносливости, техника свободного, размашистого шага, правильная постановка стопы, вертикальное положение туловища на дистанции, техника движения руками во время бега, техника дыхания стайера. Силовые упражнения.
Раздел 2. Гимнастика.	2.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	Регламентация поз и движений в соответствии с принятыми в гимнастике традиционными нормами (прямыми руками и ногами, оттянутые носки, четкие исходные и конечные положения). Терминология.

Раздел	№	Тема	Средства и методы обучения
	2.2	Музыкально-ритмическая подготовка с элементами аэробики и хореографии.	Выполнение ОРУ, базовых шагов аэробики, элементов хореографии и танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Развитие ритmicности, пластичности.
	2.3	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами для развития координационных способностей.	Комплексы ОРУ с гимнастической палочкой, скакалкой, обручем, медицинским боллом, фитболом, гимнастической скамейкой, комплексные связки на степ-платформе.
	2.4	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития активной и пассивной гибкости.	Динамические, статические, а также смешанные статико-динамические упражнения на растягивание. Методы динамического растягивания - при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений и метод статического растягивания - от его продолжительности. Выполнение упражнений на растягивание с партнером.
Раздел 3. Спортивные игры.	3.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Техника ударов по мячу. Техника остановки мяча. Техника ведения мяча. Техника основных приемов обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Техника отбора мяча: полная и неполная. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря. Тактические действия.
	3.2	Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.	Способы хватки ракетки. Набивание мяча, игра у стенки. Техника выполнения основных видов подач. Атакующие удары. Прием атакующих ударов. Техника работы ног. Понятие топ-спин. Тактические действия.
	3.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Стойки и перемещения игрока. Подачи. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия.
	3.4	Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон.	Стойки, подачи, удары, передвижения. Тактические действия.
	3.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	Техника защиты и нападения (стойка игрока), передвижения, ведение мяча, передача мяча партнеру, бросок по кольцу, штрафные броски, тактические действия.
<b>Вариативная часть 1</b>			
Раздел 4. Силовые виды	4.1	Атлетическая гимнастика	Демонстрация техники
	4.2	Армрестлинг	Устный опрос
	4.3	Пауэрлифтинг	Выполнение практического задания
<b>Вариативная часть 2</b>			
Раздел 5. Фитнес	5.1	Оздоровительная аэробика	Выполнение практического задания
	5.2	Шейпинг	Выполнение практического задания

Раздел	№	Тема	Средства и методы обучения
	5.3	Стрейчинг	Устный опрос

**3.3 Тематический план**  
очной формы обучения, 5 лет

№ п/п	Наименование модуля/темы лекций, практических занятий, семинаров, СРС в составе модуля	Контактная работа обучающихся с преподавателем		СРС	Всего	Коды компетенций, формируемые в процессе изучения модуля	Оценочные средства для текущего/рубежного контроля/формы промежуточной аттестации
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа				
Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»							
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>		<b>24</b>	<b>42</b>	<b>66</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Контрольные тесты № 3, 4, 5</b>
1.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м., челночный бег.		6	10	16		тест № 3
1.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		6	12	18		тест № 5
1.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		4	8	12		тест № 4
1.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		8	12	20		тест № 4
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>20</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Контрольный тест № 6</b>
2.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.		6	12	18		Составление комплекса упр. для подготовительной части занятий
2.2	Музыкально-ритмическая подготовка с элементами аэробики и хореографии.		4	6	10		Выполнение комплексов основной части занятий под музыкальное сопровождение

2.3	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами для развития координационных способностей.		6	14	20		Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей
2.4	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития активной и пассивной гибкости.		4	8	12		тест № 6
3.	<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>26</b>	<b>46</b>	<b>72</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Тест № 7</b>
3.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.		4	8	12		Демонстрация технических действий с мячом (прием, передача, удар по воротам)
3.2	Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.		4	8	12		Демонстрация технических действий (открытая ракетка)
3.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.		8	12	20		Демонстрация технических действий с мячом
3.4	Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон.		4	8	12		Демонстрация техники подачи
3.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.		6	10	16		Демонстрация техники выполнения штрафного броска
<b>Вариативная часть 1</b>							
4.	<b>Раздел 4. Силовые виды</b>		<b>50</b>	<b>80</b>	<b>130</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Тест № 1,2</b>
4.1	Атлетическая гимнастика		18	28	46		Демонстрация техники
4.2	Армрестлинг		16	26	42		Устный опрос
4.3	Пауэрлифтинг		16	26	42		Выполнение практического задания
<b>Вариативная часть 2</b>							
5.	<b>Раздел 5. Фитнес</b>		<b>50</b>	<b>80</b>	<b>130</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Тест № 1</b>
5.1	Оздоровительная аэробика		16	26	42		Выполнение практического задания
5.2	Шейпинг		16	26	42		Выполнение практического задания
5.3	Стретчинг		18	28	46		Устный опрос

	<b>Всего:</b>		<b>120</b>	<b>208</b>	<b>328</b>		
	Промежуточная аттестация						<b>зачет</b>

**Тематический план**  
заочной формы обучения, 6 лет

№ п/п	Наименование модуля/темы лекций, практических занятий, семинаров, СРС в составе модуля	Контактная работа обучающихся с преподавателем		СРС	Всего	Коды компетенций, формируемые в процессе изучения модуля	Оценочные средства для текущего/рубежного контроля/формы промежуточной аттестации
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа				
<b>Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»</b>							
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>		<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Контроль ные тесты № 3, 4, 5</b>
1.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м., челночный бег.			18	18		тест № 3
1.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2	16	18		тест № 5
1.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			18	18		тест № 4
1.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			18	18		тест № 4
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Контроль ный тест № 6</b>
2.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.		2	16	18		Составление комплекса упр. для подготовительной части занятий
2.2	Музыкально-ритмическая подготовка с элементами аэробики и хореографии.			18	18		Выполнение комплексов основной части занятий под



							музыкальное сопровождение
2.3	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами для развития координационных способностей.			18	18		Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей
2.4	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития активной и пассивной гибкости.			18	18		тест № 6
3.	<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Тест № 7</b>
3.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.			14	14		Демонстрация технических действий с мячом (прием, передача, удар по воротам)
3.2	Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.			14	14		Демонстрация технических действий (открытая ракетка)
3.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.		2	14	16		Демонстрация технических действий с мячом
3.4	Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон.			14	14		Демонстрация техники подачи
3.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.			14	14		Демонстрация техники выполнения штрафного броска
<b>Вариативная часть 1</b>							
4.	<b>Раздел 4. Силовые виды</b>		<b>4</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Тест № 1,2</b>
4.1	Атлетическая гимнастика		2	32	34		Демонстрация техники
4.2	Армрестлинг			32	32		Устный опрос
4.3	Пауэрлифтинг		2	32	34		Выполнение практического задания
<b>Вариативная часть 2</b>							
5.	<b>Раздел 5. Фитнес</b>		<b>4</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Тест № 1</b>
5.1	Оздоровительная аэробика		2	32	34		Выполнение практического задания
5.2	Шейпинг			32	32		Выполнение практического

							задания
5.3	Стретчинг		2	32	34		Устный опрос
	Промежуточная аттестация				<b>12</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>306</b>	<b>328</b>		

**Тематический план**  
очно-заочной формы обучения, 6 лет

№ п/п	Наименование модуля/темы лекций, практических занятий, семинаров, СРС в составе модуля	Контактная работа обучающихся с преподавателем		СРС	Всего	Коды компетенций, формируемые в процессе изучения модуля	Оценочные средства для текущего/рубежного контроля/формы промежуточной аттестации
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа				
<b>Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»</b>							
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>		<b>12</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Контрольные тесты № 3, 4, 5</b>
1.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м., челночный бег.		2	18	20		тест № 3
1.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		4	18	22		тест № 5
1.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2	16	18		тест № 4
1.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		4	18	22		тест № 4
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>12</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Контрольный тест № 6</b>
2.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.		2	18	20		Составление комплекса упр. для подготовительной части занятий
2.2	Музыкально-ритмическая подготовка		4	18	22		Выполнение комплексов основной части

	с элементами аэробики и хореографии.						занятий под музыкальное сопровождение
2.3	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами для развития координационных способностей.		2	16	18		Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей
2.4	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития активной и пассивной гибкости.		4	18	22		тест № 6
3.	<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Тест № 7</b>
3.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.		2	14	16		Демонстрация технических действий с мячом (прием, передача, удар по воротам)
3.2	Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.		2	14	16		Демонстрация технических действий (открытая ракетка)
3.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.		4	14	18		Демонстрация технических действий с мячом
3.4	Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон.		2	14	16		Демонстрация техники подачи
3.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.		2	14	16		Демонстрация техники выполнения штрафного броска
<b>Вариативная часть 1</b>							
4.	<b>Раздел 4. Силовые виды</b>		<b>12</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Тест № 1,2</b>
4.1	Атлетическая гимнастика		4	22	26		Демонстрация техники
4.2	Армрестлинг		4	22	26		устный опрос
4.3	Пауэрлифтинг		4	26	30		Выполнение практического задания
<b>Вариативная часть 2</b>							
5.	<b>Раздел 5. Фитнес</b>		<b>12</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	<b>ОК – 8</b>	<b>Тест № 1</b>
5.1	Оздоровительная аэробика		4	22	24		Выполнение практического задания
5.2	Шейпинг		4	22	26		Выполнение

							практического задания
5.3	Стретчинг		4	26	30		Устный опрос
	Промежуточная аттестация						<b>Зачет</b>
	<b>Всего:</b>		<b>48</b>	<b>280</b>	<b>328</b>		

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 05.09.2019).

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 05.09.2019).

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 05.09.2019).

4. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

5. Кравчук А. И. Гимнастическая терминология физических упражнений : учеб. пособие / А. И. Кравчук. — Омск : Изд-во ОмГМА, 2010. — 52 с.

6. Лечебная физическая культура : метод. рекомендации для преподавателей / Ом. юрид. ин-т ; сост. Н. А. Соболева, Е. А. Поздеева. — Омск : [б. и.], 2010. — 38 с.

7. Малышев М. А. Методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях. — <http://festival.1september.ru/articles/528325/>.

8.. Обучение студентов вуза лёгкой атлетике по программе «Физическая культура»: учеб. пособие / сост. : М. Л. Двойнин, Н. А. Соболева, Н. Г. Лопина, Л. Т. Майорова. — Омск : Изд-во ОмГПУ, 2011. — 76 с.

9. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 05.09.2019).

10. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824> (дата обращения: 05.09.2019).

11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505> (дата обращения: 24.04.2019).

12. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 05.09.2019).

13. Физическая культура студента : учебник / ред. В. П. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 447 с.

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы:

Компетенция Код дисциплины	Семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОК-8	Б1.Б.30 ФКС	ЭДФКС	ЭДФКС	ЭДФКС	ЭДФКС	ЭДФКС	ЭДФКС	ЭДФКС	----

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме зачета. При проведении зачета оцениваются достижения планируемых результатов в соответствии с компетенциями, заявленные в разделе 1. «Цели освоения дисциплины, планируемые результаты обучения по дисциплине».

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится для оценки уровня достижения планируемых результатов, формируемых в рамках данной дисциплины на основе заданий, включающих выполнение контрольных тестов по практическому разделу.

\*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья промежуточная аттестация проводится в форме зачета защитой реферата с дополнительными вопросами и участием в проведении соревнований по видам спорта.

**Типовая структура задания к зачету  
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Задания Код компетенции	Контрольный тест № 1	Контрольный тест № 2	Контрольный тест № 3	Контрольный тест № 4	Контрольный тест № 5	Контрольный тест № 6	Контрольный тест № 7
ОК-8	X	X	X	X	X	X	X

**Описание показателей и критериев оценивания формируемых на данном этапе компетенций**

Для оценивания уровня сформированности компетенций на данном этапе ее формирования в процессе освоения образовательной программы используется шкала оценивания зачтено/не зачтено. Критерии оценки представлены в таблице.

**Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Оценка	Код компетенции	Критерии оценивания
Зачтено	ОК - 8	<p>При выполнении контрольных тестов физической подготовленности обучающийся показывает высокий уровень (50 баллов и выше) владения практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, способами организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>*Тема полностью и точно освещена, содержание соответствует заявленной теме, целям и задачам дисциплины. Изложена собственная позиция на рассматриваемую проблему, сформулированы выводы, выдержан объем, соблюдены требования к оформлению реферата. Знает основные правила проведения соревнований по видам спорта</p>
Не зачтено	ОК - 8	<p>При выполнении тестов физической подготовленности показал слабый уровень (менее 50 баллов) владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, методами самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>*Тема реферата освещена неполно и неточно, обнаруживается существенное непонимание проблемы, нарушена правильность оформления. Испытывает затруднения, допускает неточности в знаниях организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>

**Тесты физической подготовленности для оценки планируемых результатов  
(компетенций) практического раздела дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Тесты физической подготовленности проводятся как контрольные, характеризующие подготовленность и активность их выполнения студентами. Знать основы физической культуры и здорового образа жизни, технику безопасности при выполнении упражнений, применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, методами самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

**Контрольные тесты для студентов мужского пола, направленных на проверку  
процесса формирования ОК-8**

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Подтягивание на перекладине	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100 м	Контрольный тест № 4 Бег 3000 м	Контрольный тест № 5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест № 6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест № 7 Челночный бег (10X10 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
10	20	75	12,8 и менее	11.30 и менее	255 и более	15	26,0 и менее
9	17	72	13,0	11.45	253	14	26,3
8	15	70	13,2	12.00	250	13	27,0
7	-	66	13,5	12.15	245	12	27,4
6	12	60	13,8	12.35	240	11	27,8
5	2	56	13,9	12.55	235	10	28,0
4	9	50	14,0	13.10	230	9	28,5
3	-	43	14,2	13.40	225	8	29,0
2	6	37	14,4	13.52	220	7	29,5
1	5	30	14,6	14.00	215	6	30,0
0	Менее 5	Менее 30	Более 14,6	Более 14.00	Менее 215	5	Более 30,0

**Контрольные тесты для студентов женского пола, направленных на проверку процесса формирования ОК-8**

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Отжимание от скамейки	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100м.	Контрольный тест № 4 Бег 3000 м	Контрольный тест № 5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест № 6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест № 7 Челночный бег (10X10 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
10	30	65	13.9 и менее	09.55 и менее	200 и более	18	Менее 31,0
9	27	62	14,5	10.05	195	17	31,0
8	25	60	15,5	10.15	190	16	31,3
7	23	55	15,8	10.30	185	15	32,0
6	20	50	16,0	10.50	180	14	32,5
5	18	45	16,5	11.05	175	13	33,0
4	15	40	17.0	11.15	170	12	33,5
3	11	32	17,7	11.40	162	10	34,0
2	9	27	18,1	12.00	156	9	34,5
1	5	20	18,7	12.15	150	8	35,0
0	Менее 5	Менее 20	Более 18,7	Более 12,15	Менее 150	7	Более 35,0

**Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Баллы	Наименование задания		
	Участие в судействе соревнований	Подготовка реферата	Ответы на вопросы
	Участие в судействе одного соревнования 5 баллов	40	10

\*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для получения зачета необходимо принять участие в организации судейства соревнований, проводимых в академии (дартс, настольный теннис, волейбол, армрестлинг, подвижные игры и. т. д.). Во время зачета проводится защита реферата с дополнительными вопросами.



## Примерные темы рефератов

1. Рациональное питание и физические упражнения – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
2. Гигиенические основы физкультуры и спорта.
3. Значения и принципы построения комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Борьба с вредными привычками – компонент здорового образа жизни.
5. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки.
6. Физкультура для людей умственного труда.
7. Значение физических упражнений при беременности.
8. Основные методы закаливания.
9. Баня и ее воздействие на организм.
10. Нетрадиционная физкультура.
11. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента (основные понятия: здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка).
12. Значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

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

Программой дисциплины предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

В начале семестра преподаватель доводит до сведения студентов, в том числе с ОВЗ, требования к сдаче зачета. \*Для студентов с ОВЗ, преподаватель в начале семестра предлагает темы рефератов. Зачет служит для оценки работы обучающегося в течение периода обучения, и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение интегрировать сформированные знания, умения и навыки в профессиональную деятельность, применять их в решении практических задач.

Обучающийся обязан явиться к началу зачета, имея при себе зачетную книжку, спортивную одежду и спортивную обувь.

Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в виде выполнения контрольных тестов физической подготовленности. Для лиц с ограниченными возможностями зачет проводится в форме ответов на вопросы по теме реферата.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 05.09.2019).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт,

2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 05.09.2019).

3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 05.09.2019).

#### **б) дополнительная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 05.09.2019).

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 05.09.2019).

3. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

4. Лечебная физическая культура : метод. рекомендации для преподавателей / Ом. юрид. ин-т ; сост. Н. А. Соболева, Е. А. Поздеева. — Омск : [б. и.], 2010. — 38 с.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824> (дата обращения: 05.09.2019).

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505> (дата обращения: 24.04.2019).

7. Физическая культура студента : учебник / ред. В. П. Ильинич. — М. : Гардарики, 2007. — 447 с.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. [http://www.edu.ru/modules.php?name=Web\\_Links&l\\_op=viewlink&cid=1831](http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&l_op=viewlink&cid=1831) – Российское образование федеральный портал.
2. <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия.
3. <http://www.sportliferus.narod.ru/> - Спортивная жизнь России.
4. <http://www.swimming.hut.ru/> - Клуб любителей плавания.
5. <http://www.lib.sportedu.ru/> - официальный сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, СОВРЕМЕННЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- Microsoft Windows 7 Профессиональная;
- Microsoft Office Профессиональный плюс;
- Электронно-библиотечная система Юрайт.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тип специализированных аудиторий, необходимых для выполнения программы	Описание требований к минимальному оснащению аудиторий, необходимых для выполнения программы
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Тренажеры, спортивное оборудование для игровых видов спорта, спортивное оборудование для бокса, борьбы и единоборств, спортивное оборудование и инвентарь для гимнастики и легкой атлетики, стол правосторонний для армрестлинга, деревянные корзины и полка для спортивного инвентаря, стойки и резиновые коврики для атлетической гимнастики, спортивные покрытия для занятий аэробикой, гимнастикой, фитнесом, легкой атлетикой; музыкальный центр.
Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель; Компьютерная техника; Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «интернет»; Доступ к электронной информационно-образовательной среде академии

## 10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптированная рабочая программа дисциплины разрабатывается на основании заявления обучающегося или родителей (законных представителей) и обеспечивает выбор методов и средств обучения с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы о мероприятиях профессиональной реабилитации, противопоказанных и доступных условиях и видах труда, а также индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы по модулю дисциплины.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»		
Подготовка к практическим занятиям	<p>Ознакомьтесь с терминами: «жим», «рывок», «становая тяга», «упор», «поза», «степ-тач» (по выбранному виду спорта);</p> <p>– ознакомьтесь с мерами безопасности при выполнении физических упражнений по избранному виду</p>	<p>См. литературу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431427">https://biblio-online.ru/bcode/431427</a> (дата обращения: 05.09.2019).</li> <li>2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. – Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52 с.</li> <li>3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431985">https://biblio-online.ru/bcode/431985</a> (дата обращения: 05.09.2019).</li> </ol> <p>См. литературу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.</li> <li>2. Малышев М.А. Методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях. — <a href="http://festival.1september.ru/articles/528325/">http://festival.1september.ru/articles/528325/</a>.</li> <li>3. <a href="http://www.lib.sportedu.ru/">http://www.lib.sportedu.ru/</a> – официальный сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.</li> </ol> <p>См. литературу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст :</li> </ol>

	<p>спорта;</p> <p>– подобрать комплекс упражнений для разминки по виду спорта;</p> <p>– подобрать упражнения для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса;</p> <p>– подобрать упражнения для развития гибкости и координации движений;</p>	<p>электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431985">https://biblio-online.ru/bcode/431985</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. – Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52 с.</p> <p>3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438991">https://biblio-online.ru/bcode/438991</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>4. <a href="http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831">http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831</a> – Российское образование федеральный портал.</p> <p>См. 1. Стенд кафедры физического воспитания СибЮУ.</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/444505">https://biblio-online.ru/bcode/444505</a> (дата обращения: 24.04.2019).</p> <p>2. Обучение студентов вуза лёгкой атлетике по программе «Физическая культура»: учеб. пособие / сост.: М.Л. Двойнин, Н.А. Соболева, Н.Г. Лопина, Л.Т. Майорова. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 76 с.</p> <p>3. Физическая культура [Электронный курс]: учеб. для вузов :электрон. коп. / А.Б. Муллер [и др.]. – Электрон. дан. – М.: Юрайт, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 425 с. – (Бакалавр. Базовый курс).</p> <p>См. интернет, литературу:</p> <p>1. <a href="http://www.lib.sportedu.ru/">http://www.lib.sportedu.ru/</a> – официальный сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.</p>
--	--	---

	<p>– освоить технику контрольных упражнений (двигательных тестов);</p> <p>– ознакомиться с видами спорта и правилами соревнований по ним</p>	<p>2. <a href="http://www.sportliferus.narod.ru/">http:// www.sportliferus.narod.ru/</a> – Спортивная жизнь России.</p> <p>3. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438651">https://biblio-online.ru/bcode/438651</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438824">https://biblio-online.ru/bcode/438824</a> (дата обращения: 05.09.2019).</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Физическая культура [Электронный курс]: учеб. для вузов: электрон. коп. / А.Б. Муллер [и др.]. – Электрон. дан. – М.: Юрайт, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 425 с. – (Бакалавр. Базовый курс).</p> <p>См. интернет:</p> <p>1. <a href="http://www.swimming.hut.ru">http:// www.swimming.hut.ru</a>. – Клуб любителей плавания.</p> <p>См. литературу:</p> <p>2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438824">https://biblio-online.ru/bcode/438824</a> (дата обращения: 05.09.2019)..</p> <p>См. литературу:</p> <p>1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. —</p>
--	--	---

<p>Подготовка и написание реферата</p>	<p>– освоить тестовые упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>– понять значение самоконтроля за физическим состоянием организма;</p> <p>– выбор, согласование с преподавателем и самостоятельное изучение темы реферата.</p>	<p>(Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/444505">https://biblio-online.ru/bcode/444505</a> (дата обращения: 24.04.2019).</p> <p>См. литературу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура студента: учебник / ред. В.П. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 447 с.</li> <li>2. <a href="http://www.sportliferus.narod.ru/">http:// www.sportliferus.narod.ru/</a> – Спортивная жизнь России.</li> <li>3. <a href="http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831">http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831</a>. – Российское образование федеральный портал.</li> </ol> <p>См. интернет:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://www.lib.sportedu.ru/">http:// www.lib.sportedu.ru/</a></li> <li>2. <a href="http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831">http://www.edu.ru/modules.php?name=Web_Links&amp;l_op=viewlink&amp;cid=1831</a> – Российское образование федеральный портал.</li> </ol> <p>См. литературу:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лечебная физическая культура: метод. рекомендации для преподавателей / Ом. юрид. ин-т; сост.: Н.А. Соболева, Е.А. Поздеева. – Омск: [б. и.], 2010. – 38 с.</li> <li>2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblionline.ru/bcode/438915">https://biblionline.ru/bcode/438915</a> (дата обращения: 05.09.2019).</li> <li>3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431985">https://biblio-online.ru/bcode/431985</a> (дата обращения: 05.09.2019).</li> </ol>
--	---	---

\

**Технологическая карта дисциплины  
(для очной формы обучения)**

Преподаватель:	Лупырь В.Г.		
Дисциплина:	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		
Специальность:	40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность		
Квалификация:	юрист		
Специализация:	Специализация № 2 «Прокурорская деятельность»		
Срок обучения:	5 лет		
Курс:	1-4	Семестр:	2-7
Количество часов:			
лекций	-		
практических занятий	120		
СРС	208		
Форма промежуточной аттестации:	зачет		

Виды контроля		Максимальное количество баллов
<b>Текущий контроль</b>		<b>10</b>
	посещаемость 90 % учебных занятий	<b>5</b>
	посещаемость 70 % учебных занятий	<b>3</b>
	посещаемость 50 % учебных занятий	<b>2</b>
<b>Рубежный контроль</b>		<b>40</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>40</b>
<b>Дополнительные баллы</b>	участие в спортивных соревнованиях	<b>10</b>
<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>100</b>

Виды учебной деятельности студентов		Максимальное количество баллов
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		
<b>Текущий контроль</b>		<b>2</b>
	посещаемость 90 % учебных занятий	2
	посещаемость 70 % учебных занятий	1
	посещаемость 50 % учебных занятий	0
<b>Рубежный контроль</b>		
Тест		
<b>Раздел 2.</b>		



<b>Гимнастика</b>	
<b>Текущий контроль</b>	<b>2</b>
посещаемость 90 % учебных занятий	2
посещаемость 70 % учебных занятий	1
посещаемость 50 % учебных занятий	0
<b>Рубежный контроль</b>	<b>8</b>
Тест	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	
<b>Текущий контроль</b>	<b>2</b>
посещаемость 90 % учебных занятий	2
посещаемость 70 % учебных занятий	1
посещаемость 50 % учебных занятий	0
<b>Рубежный контроль</b>	<b>8</b>
Тест	
<b>Вариативная часть 1</b>	
<b>Раздел 4. Силовые виды</b>	
<b>Текущий контроль</b>	<b>2</b>
посещаемость 90 % учебных занятий	2
посещаемость 70 % учебных занятий	1
посещаемость 50 % учебных занятий	0
<b>Рубежный контроль</b>	<b>8</b>
Тест	
<b>Вариативная часть 2</b>	
<b>Раздел 4. Фитнес</b>	
<b>Текущий контроль ( не включая посещение)</b>	<b>2</b>
Учебные задачи	2
Работа на занятиях семинарского типа (устный опрос)	3
<b>Рубежный контроль</b>	<b>8</b>
Тест	

**Критерии оценивания каждого вида деятельности:**

<b>Реферат для лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>	
Критерии	Баллы
тема полностью и точно освещена, соответствие содержания заявленной теме, соответствие целям и задачам дисциплины, отсутствие в тексте	<b>50</b>

отступлений от темы	
тема освещена достаточно полно и точно, присутствуют в тексте отступления от темы	<b>40</b>
тема освещена недостаточно полно и точно, не обоснованность выводов	<b>30</b>
тема освещена неполно и неточно, правильность оформления (структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы, рисунки и т.д.)	<b>20</b>
тема освещена с существенными пробелами, соблюдение объема, шрифтов, интервалов (соответствие оформления правилам компьютерного набора текста)	<b>10</b>

<b>Зачет</b>	
Критерии	Баллы
при выполнении тестов в сумме набрано 50 баллов и выше	50
при выполнении тестов в сумме набрано менее 50 баллов	0