

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

*Кафедра юриспруденции*

Рабочая программа дисциплины

**«Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту»**

<i>Направление подготовки</i>	Юриспруденция
<i>Код</i>	40.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Гражданско-правовая
<i>Квалификация выпускника</i>	Бакалавр

Москва  
2019 г.

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

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>ОК-8</b> - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности.</li> </ul>

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к базовой части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные компетенции в профессиональной деятельности.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с правоприменительным видом деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

- обоснование и принятие в пределах должностных обязанностей решений, а также совершение действий, связанных с реализацией правовых норм;
- составление юридических документов.

**3. Объем дисциплины**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Форм обучения</b>	
	<b>Очно-заочная</b>	<b>Заочная</b>
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы	<b>328</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа:</b>		
Занятия лекционного типа	2	
Занятия семинарского типа		
Промежуточная аттестация: <b>зачет</b>	1	4
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	325	324

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

**4.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы**

**4.1.1. Очно-заочная форма обучения**

№	Наименование модулей (по выбору)	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		<i>Лекции</i>	<i>Иные учебные занятия</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Семинары</i>	<i>Лабораторные работы</i>	<i>Иные</i>	
1.	Общая физическая подготовка	2						325
2.	Атлетическая гимнастика	2						325
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>						
	<b>Итого</b>	<b>328</b>						

**4.1.2. Заочная форма обучения**

№	Наименование модулей (по выбору)	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		<i>Лекции</i>	<i>Иные учебные занятия</i>	<i>Практические занятия</i>	<i>Семинары</i>	<i>Лабораторные работы</i>	<i>Иные</i>	
1.	Общая физическая подготовка							324
2.	Атлетическая гимнастика							324
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>						
	<b>Итого</b>	<b>328</b>						

**4.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам**

**4.2.1. Содержание лекционного курса**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модулей (по выбору)</b>	<b>Содержание лекционного курса</b>
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Основные понятия. Общая физическая подготовка как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные виды двигательной активности. Самоконтроль занимающихся физической активностью и спортом.
2.	Атлетическая гимнастика	История развития атлетической гимнастики. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование силовых нагрузок на основе интегрального использования данных физической подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, тотальных и парциальных (обхватных) размеров тела на основе методов математической статистики. Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике.

#### 4.2.2. Содержание самостоятельной работы

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модулей (по выбору)</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Основные понятия. Общая физическая подготовка как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные виды двигательной активности. Самоконтроль занимающихся физической активностью и спортом.
2.	Атлетическая гимнастика	История развития атлетической гимнастики. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование силовых нагрузок на основе интегрального использования данных физической подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, тотальных и парциальных (обхватных) размеров тела на основе методов математической статистики. Особенности тренировки в атлетической гимнастике. Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой. Травмы, лечение и профилактика в

### **5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

#### **5.1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модулей (по выбору)</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1.	Общая физическая подготовка.	ОК-8	Выполнение информационных проектов, тестирование
2.	Атлетическая гимнастика.	ОК-8	Выполнение информационных проектов, тестирование

#### **5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля.**

##### **Типовые темы информационных проектов:**

##### **Общая физическая подготовка.**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на гармоническое развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки состояния здоровья.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Образ жизни. Позитивные и негативные факторы образа жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
10. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.

11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
12. Методика самостоятельных занятий.
13. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.

#### **Атлетическая гимнастика.**

1. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка, типологическая группа.
2. Мифы, связанные при тренировках с отягощением.
3. Зарождение атлетической гимнастики в России.
4. Организация занятий атлетической гимнастикой.
5. Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой.
6. Виды спортивного массажа.

#### **Типовые тесты:**

##### **Общая физическая подготовка.**

1. На каких общепедагогических принципах основано физическое воспитание
  1. сознательности и активности
  2. наглядности
  3. доступности
  4. все ответы правильные
2. Принцип физического воспитания, формирующий осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями
  1. сознательности и активности
  2. доступности
  3. наглядности
  4. систематичности
3. Желание укрепить здоровье служит \_\_\_\_\_ для занятий физической культурой
  1. мотивом
  2. правилом
  3. принципом
  4. методом
4. Коррекция телосложения служит \_\_\_\_\_ физического воспитания
  1. целью
  2. средством
  3. мотивом
  4. привычкой
3. К мотивам занятий физическим воспитанием относят желание
  1. активного отдыха
  2. достигнуть высоких спортивных результатов
  3. скорректировать телосложение
  4. все ответы правильные
4. Принцип сознательности и активности предполагает
  1. формирование осмысленного отношения к физическому воспитанию
  2. наглядность при освоении движений
  3. учет возрастных особенностей
  4. систематическое повышение физической нагрузки

5. Что должен сделать преподаватель для формирования у студента мотивов к занятиям физической культурой

1. разъяснить суть любого задания
2. рассказать историю спорта
3. лично показать физическое упражнение
4. пригласить известного спортсмена

6. Коррекция телосложения служит \_\_\_\_\_ физического воспитания

1. целью
2. средством
3. мотивом
4. привычкой

7. Для достижения намеченных целей физического воспитания необходим

1. напряженный труд
2. спортивный инвентарь
3. распорядок дня
4. спортивный зал

8. Путь к физическому совершенству требует

1. напряженного труда
2. спортивного оборудования
3. спортивного инвентаря
4. преодоления трудностей

9. Принцип физического воспитания, формирующий правильное представление о двигательном задании

1. наглядности
2. сознательности
3. достаточности
4. систематичности

10. В некоторых спортивных движениях наглядность бывает

1. зрительная
2. слуховая
3. мышечная

#### **Атлетическая гимнастика.**

1. Официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в:

1. 1968 г,
2. 1978 г.
3. 1958 г.
4. 1986 г.

2. Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали:

1. американцы
2. древние греки
3. древние римляне
4. казаки

3. Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем:

1. Бертил Фокс
  2. Краевого В. М.
  3. Соколова А. В.
  4. Терри Филпс
4. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется
1. атлетизм
  2. атлетической гимнастикой
  3. боди-билдинг
  4. пауэрлифтинг
5. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется
1. армреслинг
  2. боди-билдингом
  3. атлетической гимнастикой
  4. пауэрлифтингом
6. Во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы
1. широчайшие
  2. ягодичные
  3. дельтовидные
  4. шеи
7. Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является:
1. белки и витамины
  2. углеводы и жиры
  3. углеводы и минеральные элементы
  4. белки и жиры.

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций дополняют теоретические вопросы (задания для самостоятельной работы, тесты).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

**Информационный проект (презентация)**

**Информационный проект** – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

**Критерии оценивания** - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы),



ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

### **Тестирование**

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос.

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

### **6.1. Основная литература:**

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

2. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>

3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>

### **6.2. Дополнительная литература:**

1. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / Е. Н. Данилова, А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов; под редакцией Е. Н. Даниловой. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-7638-3859-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84127.html>

2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

### *6.3. Периодические издания*

1. Вестник спортивной науки. <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>

2. Автономия личности. <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

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

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании использования современных компьютерных технологий (наличие форума для обсуждения) и самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной, дополнительной и специальной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- подготовка к зачету непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к зачету должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до зачета.
3. Время непосредственно перед зачетом лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На зачет) высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

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

1. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе Windows Server 2016.
2. Семейство ОС Microsoft Windows.
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом.
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс).
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»).
6. Антивирусная система NOD 32.
7. Adobe Reader. Лицензия проприетарная свободно-распространяемая.
8. Электронная система дистанционного обучения АНОВО «Московский международный университет». <https://elearn.interun.ru/login/index.php>

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

1. компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;
2. наушники;
3. вебкамеры;
4. колонки;
5. микрофоны.

**11. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины**

Для освоения дисциплины в форме самостоятельной работы студентов используются учебные материалы, представленные в электронной системе обучения.

В самостоятельной работе используются технические средства обучения: компьютер подключенный к сети Интернет и программой браузером для выхода в интернет, монитор, колонки, микрофон, веб камера, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, пакет программ для проведения вебинаров в он-лайн режиме. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием электронной системы дистанционного обучения, установленной на оборудовании университета.

**11.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:**

- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

**11.2. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и

программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.