

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины (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
2026

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

3.1 Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7.1.		
	- содержание физической культуры и спорта: структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни;	- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры; - использовать знания о здоровом образе в проф. и общественной жизни;	- технологиями управления собственными резервами здоровья; - навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности;
Код компетенции	УК-7.2.		

	- требования к различным уровням физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной социокультурной деятельности.	- применять знания по физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной социокультурной деятельности.	- технологиями укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в профессиональной деятельности.
--	--	---	--

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является элективной дисциплиной (модулем) по физической культуре и спорту.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Основы самообразования» и «Безопасность жизнедеятельности».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: правоприменительный, экспертно-консультационный, правоохранительный.

Направленность (профиль) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Гражданско-правовая.

5. Объем дисциплины.

Виды учебной работы		Формы обучения
		Очная
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы		72
Контактная работа (всего):		
	Занятия лекционного типа	18
	Занятия семинарского типа	18
	Промежуточная аттестация: зачет	0,1
Самостоятельная работа (СРС)		35.9

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

6.1. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

№ раздела	Наименование модулей (по выбору)	Количество часов		
		Всего	Контактная работа	СР
			Л / Пр	
1	Общая физическая подготовка	12	3/3	6
2	Оздоровительная аэробика	12	3/3	6
3	Атлетическая гимнастика	12	3/3	6
4	Настольный теннис	12	3/3	6
5	Шахматы*	12	3/3	6
6	Шашки*	12	3/3	5.9

	Промежуточная аттестация	0,1		
	Итого:	72	36	35,9

№ раздела	Наименование модулей (по выбору)	Количество часов		
		Всего	Контактная работа	СР
			Л	
1	Общая физическая подготовка	12	2	13.9
2	Оздоровительная аэробика	12	2	10
3	Атлетическая гимнастика	12	1	10
4	Настольный теннис	12	1	10
5	Шахматы*	12	1	10
6	Шашки*	12	1	10
	Промежуточная аттестация	0,1		
	Итого:	72	8	63.9

*Дисциплины, реализуемые для инвалидов и лиц с ОВЗ, а также обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе В.

6.1.1 Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование элективной дисциплины	Содержание
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	- Психофизическая готовность студента - Силовая подготовка - Скоростная подготовка - Скоростно-силовая подготовка - Воспитание общей выносливости - Воспитание гибкости - Воспитание ловкости, быстроты
2.	Фитнес аэробика	- Психофизическая готовность студента - Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг - Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. - Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес - Упражнения, способствующие общей выносливости организма
3.	Атлетическая гимнастика	- Психофизическая готовность студента - Средства и методы тренировки в тренажерном зале. - Физическая тренировка без предмета. - Физическая тренировка на тренажерах. - Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. - Выполнение основных движений с различной скоростью. - Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. - Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

		- Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.
4.	Спортивные игры (настольный теннис)	- Психофизическая готовность студента - Выбор ракетки и способы держания. - Удары по мячу. - Игра в ближней и дальней зонах. - Вращение мяча. - Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. - Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. - Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). - Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. - Тактика одиночных игр. Игра в защите. - Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола. - Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. - Упражнения с мячом и ракеткой. - Вращение мяча в разных направлениях. - Тренировка двигательных реакций. - Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). - Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.
1.	Шахматы	- Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. - Шахматные фигуры. - Общие представления. - Начальная расстановка фигур. - Шахматная партия. - Как начинать шахматную партию. - Ходы, взятие фигур. - Игра на уничтожение. Шах. - Длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья.
2.	Шашки	- Основные стадии партии: начало (дебют), середина (миттельшпиль), окончание (эндшпиль). - Значение начала (дебют) в русских шашках. - Преимущество центральных шашек перед бортовыми. - Изолированные шашки. Фланги. Недопустимость заметного ослабления одного из них. - Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций. - Порядок введение шашек в игру. «Золотая» шашка. - Определение комбинации. Финальные удары.

		Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. - Нормальные окончания. Петля. Двойная петля. Четыре дамки против одной. Три дамки против одной. Борьба простых. - Понятия: размен, выигрыш темпа, оппозиция, скользящий размен, запираение, распутье. Примеры: самоограничение, отбрасывание. Три дамки против дамки и простой.
--	--	--

7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Опрос, тесты, рефераты, тренинги
2.	Фитнес аэробика	Опрос, тесты, рефераты, тренинги
3.	Атлетическая гимнастика	Опрос, тесты, рефераты, тренинги
4.	Спортивные игры (настольный теннис)	Опрос, тесты, рефераты, тренинги

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

8.1 Основная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>
2. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник / И. П. Зайцева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html>

8.2 Дополнительная литература:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145712.html>
2. Корюкин, Д. А. Теория и практика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. А. Корюкин, Р. В. Сидоров, Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2023. — 204 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146887.html>

9. 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/>
3. www.studentsport.ru (Студенческий спорт)
4. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник
5. www.sportfiles.ru (Каталог спортивных ресурсов)
6. <http://www.olympic.ru> (Олимпийский комитет России)
7. www.studyhealth.ru Межуниверситетский центр дистанционного обучения «Навигатор здоровья»

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

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

К практическим занятиям допускаются студенты: отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющие движения и соответствующие теме и условиям проведения занятия.

Методические указания по подготовке и проведению практических занятий

Для курса «ОФП»

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по ОФП необходимо учитывать следующее:

- выполнение упражнений в своей основе предполагает достижение предельных и максимальных нагрузок; большинство упражнений требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;
 - занятия проводятся на открытом воздухе при надлежащем температурном режиме;
 - подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;
 - при хорошей организации занятий упражнениями может заниматься одновременно большое количество обучаемых;
 - специфика проведения занятий на открытом воздухе, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают широкое

использование индивидуального подхода в обучении, внесение определенных изменений по ходу занятий (время разминки, нагрузка упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся;

– учебные занятия по ОФП всегда решают определенные образовательные и воспитательные задачи.

Поэтому проведение каждого занятия требует тщательной подготовки как руководителя, так и его помощников.

Подготовка руководителя к проведению учебных занятий складывается из его самостоятельной работы, подготовки плана занятия, проведения инструктажей своих помощников, проверки готовности мест занятий и наличия соответствующего оборудования и инвентаря.

Важным моментом при непосредственной подготовке к проведению занятия является составление плана. При этом следует, прежде всего, уяснить задачи и содержание предстоящего занятия, продумать его ход, организацию, произвести расчет времени на обучение бегу, прыжкам и метаниям, уточнить порядок смены мест занятий группами, подготовить методические указания по изучению тех или иных упражнений и материальное обеспечение занятия.

Структура занятия: подготовительная часть (15-20%), основная часть (70-80%), заключительная часть (5-10%).

Методика проведения подготовительной части занятия

Задачами подготовительной части (10–15 мин.) являются:

- 1) организация занимающихся;
- 2) подготовка организма обучаемых к работе в основной части занятия.

Основные средства для решения первой задачи: построение, проверка по списку, краткое объяснение содержания и задач занятия, проверка домашнего задания, упражнения на внимание.

Построение и проверка придают определенную направленность занятию, дисциплинируют занимающихся, а объяснение содержания и упражнения на внимание повышают их сознательность и активность. Все это способствует созданию у занимающихся устойчивой заинтересованности к выполнению упражнений, подаваемым сигналам, распоряжениям и командам. Проверка домашнего задания является важным элементом не только для уяснения готовности обучаемых к занятию, но и как логическое звено, позволяющее наглядно соединить все занятия данного раздела в единую взаимосвязанную цепочку.

Основные средства:

Подготовительная (разминка) её задача общее разогревание организма и функциональная подготовка его к предстоящей нагрузке (10-15 минут).

Ходьба, медленный бег (5 минут), гимнастические упражнения в виде комплекса.

Методика проведения основной части занятия

Основная часть – обучение и совершенствование физических упражнений, их механизма (30-45 минут).

Средства физических упражнений используются в определенном порядке:

- Упражнения на технику.
- Упражнения на развитие быстроты.
- Упражнения на силу.
- Упражнения на выносливость

Методика проведения заключительной части занятия

Задачами заключительной части занятия являются:

- 1) приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние;

2) подведение итогов занятия.

Первая задача решается следующими средствами: ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Это необходимо в связи с тем, что в результате тренировки в беге, проводимой, как правило, в конце основной части занятия, физическая нагрузка значительно повышается. Плавное ее снижение – основная задача заключительной части.

Для решения *второй задачи* заключительной части занятия руководитель выстраивает группу в одну или две шеренги и делает краткий разбор занятия, дает указания по организации самостоятельной работы. В частности, он отмечает:

- в каком объеме выполнены поставленные перед занятием задачи;
- кто из обучаемых наиболее отличился;
- какие оценки получены на занятии (результаты выполнения упражнений);
- общие недостатки и называет фамилии наименее подготовленных обучаемых;
- дает задание для самостоятельной работы;
- отвечает на вопросы обучаемых.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой классическую форму организации учебного процесса по физическому воспитанию, которая остается доминирующей в большинстве высших учебных заведений до настоящего времени. С точки зрения гармоничного физического развития ОФП является оптимальным средством физического воспитания, поэтому не утратила своего значения в учебных заведениях, где нередко отсутствует материальная база для организации занятий по специализированным направлениям.

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных способностей, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития двигательных способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности.

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Под быстротой понимают способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить как способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения, она является основой для воспитания специальной выносливости. Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умении быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся

обстановкой.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют возраст и регулярные физические упражнения. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, сухожилий.

Учебный процесс в группах ОФП направлен на всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности.

Как и любой вид тренировки, ОФП должна соответствовать следующим принципам:

- ☐ сознательность и активность;
- ☐ наглядность;
- ☐ доступность и индивидуализация;
- ☐ систематичность;
- ☐ постепенность.

Однако в сфере физического воспитания, и в частности в области спортивной тренировки эти принципы конкретизируются и наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип сознательности и активности «предписывает»:

- ☐ формировать у обучаемых осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- ☐ стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений;
- ☐ воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям;
- ☐ стимулировать активность на основе заинтересованности посредством подбора увлекательного материала, достижения реального результата;
- ☐ формировать простейшие методические умения и навыки самоконтроля, умения корректировать свои действия по освоению физических упражнений.

Принцип наглядности. Основные положения этого принципа:

- ☐ наглядность – необходимая предпосылка освоения физического упражнения (создание представления, «образа»);
- ☐ взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности.

Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе – не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий, рациональное

чередование нагрузок и отдыха.

Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине – регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием.

Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала.

Принцип систематичности обеспечивает *непрерывность* учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха. Несоблюдение этого может привести к утрате положительного эффекта занятий.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Принцип постепенности – принцип постепенного повышения – требований заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности).

Принципы обучения тесно взаимосвязаны, ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие.

Чем хуже состояние здоровья человека, тем важнее заниматься ОФП, хотя бы для стабилизации здоровья. Режим занятий и его формы должны соответствовать целям и учитывать исходный уровень здоровья.

Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены климатогеографическими особенностями региона и основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии. Занятия проводятся по общему плану под руководством преподавателя.

Методические особенности. Реализация основных задач осуществляется с использованием комплексных уроков, которые проводят по общепринятой схеме, состоящей из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Применение данной формы освоения учебного материала не зависит от места проведения занятия и этапа обучения. Независимо от этапа прохождения учебного материала, упражнения, особенно в подготовительной части урока, подбираются с учетом всестороннего воздействия на основные мышечные группы, опорно-двигательный аппарат и функциональные системы. Значительное место в содержании занятий по ОФП отводится традиционному комплексу физических упражнений, взятых из различных видов спорта и физической культуры, ориентированных на развитие основных физических качеств студентов. Вместе с тем широко используются и другие средства физической культуры, способствующие всестороннему физическому развитию занимающихся: подвижные и спортивные игры, танцевальные упражнения, упражнения из аэробики и т.д. При составлении планов-конспектов уроков по ОФП следует придерживаться основного правила, смысл которого заключается в том, чтобы занятия были насыщены различными физическими упражнениями, разносторонне воздействующими на организм занимающихся. В этом отношении наиболее полезными являются комплексные уроки, которые будут включать упражнения из легкой атлетики, спортивных, подвижных игр и т.д. – занятий по лыжной подготовке;

Дозирование физических нагрузок на учебном занятии. Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект.

Объем нагрузки. В подготовительной части занятий любой направленности упражнения выполняются с 8–16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем

комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части урока. Например, при развитии и совершенствовании силовых способностей применяемые упражнения выполняются в 3–4 подходах при 8–12 повторениях в подходе.

Интенсивность нагрузки. В подготовительной части урока ЧСС находится в пределах 110–130 уд/мин, в основной – 150–180 уд/мин, в заключительной – 100–120 уд/мин. Соотношение физической нагрузки в различных зонах интенсивности выглядит примерно следующим образом: в компенсаторной зоне 15–20% времени, в аэробной 60–65% и в смешанной зоне 15–25% времени.

Интервалы отдыха между упражнениями в различных частях урока и при переходе от одной части к другой определяются преподавателем по самочувствию и показателям ЧСС в процессе занятия.

Моторная плотность уроков по ОФП также напрямую зависит от ранее перечисленных факторов. Ее параметры имеют весьма значительный разброс от 40 до 70%.

Для курса атлетическая гимнастика

Основная задача атлетической гимнастики – укрепление здоровья, развитие силы, совершенствование пропорций телосложения.

Раздел силовой подготовки в рамках ОФП предусматривает занятия с отягощениями на базе тренажерного зала. Отягощение – это внешнее сопротивление движению (свободные отягощения: гири, штанги, гантели, амортизаторы, а также тренажерные устройства), усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий.

Занятия атлетической гимнастикой с общеразвивающей направленностью проводятся в виде урока, и в нем традиционно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Главное условие занятия по общей программе заключается в том, что в каждую тренировку включаются упражнения, вовлекающие в работу все мышечные группы. Обычно в одно занятие включается от 10 до 15 упражнений с учетом того, что некоторые из них одновременно оказывают воздействие на различные мышцы.

Основная часть урока атлетической гимнастики для студентов специализации ОФП должна в большей степени применять средства круговой тренировки с целью комплексного воспитания физических качеств. Это предполагает и одновременное развитие основных физических качеств и совершенствование их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости).

Круговая тренировка – метод тренировки, направленный на повышение физической подготовленности занимающихся и состоящий из 10–12 различных упражнений, выполняемых в определенной последовательности по кругу несколько раз. Круговая тренировка может использовать весь арсенал инвентаря и оборудования современного тренажерного зала. Проводить круговую тренировку можно как со свободными отягощениями, так и с использованием блочных тренажеров.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают основные физические качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Основной задачей курса легкоатлетической подготовки для студентов специализации ОФП является формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов. Выделяют пять основных видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Занятия по легкой атлетике на специализации ОФП направлены на освоение бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и метаний в цель и на дальность и совершенствование техники в этих видах. Бег, прыжки, метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное влияние на показатели физического развития и

физической подготовленности занимающихся.

Легкоатлетические упражнения – естественные виды двигательной активности человека, поэтому в повседневной жизни редко кто задумывается над тем, правильно или неправильно он ходит, бежит, прыгает или метает. Однако в спортивной практике для достижения максимального результата необходимо знать закономерности организации движения.

Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В большинстве видов спорта востребованы все физические качества, и для достижения успеха в каждом отдельном виде необходимо развивать несколько физических качеств. В основе их совершенствования лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности.

Методика воспитания силы. Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: работой с весом собственного тела (сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине) или с применением снарядов (штанга, гири, гантели, резиновые амортизаторы и др.

Методы воспитания силы могут быть очень разнообразными, их выбор зависит от цели. На учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы воспитания силы:

- метод максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений. При одном подходе выполняется от одного до трех повторений, делается 5–6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4–8 мин. Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы, чем метод непредельных усилий;

- метод непредельных усилий (метод «до отказа»). Предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30–70% от рекордного, которые выполняются сериями по 4–12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3–6 подходов, отдых между сериями 2–4 мин. Это метод чаще используется с целью наращивания мышечной массы. Оптимальным весом отягощения для развития мышечной массы будет тот, который студент может поднять (отжаться, подтянуться), выполнив 8–12 движений за один подход;

- метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% от рекордного веса). Упражнения выполняются сериями по 15–25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3–6 подходов, отдых между ними 2–4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в легкоатлетических метаниях, в беге на короткие дистанции;

- метод статических (изометрических) усилий – напряжение мышц происходит без изменения их длины. Применяется для развития максимальной силы мышц. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы (продолжительность 4–6 сек). За одно занятие упражнение повторяется 3–5 раз, после каждого упражнения отдых продолжительностью 30–60 с;

- метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные

мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц продолжительность их выполнения на станциях зависят от решаемых задач, возраста, пола, подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют один-три раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2–3 мин – в это время выполняются упражнения на расслабление.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства воспитания силы:

- ☐ упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, набивные мячи, вес партнера;
- ☐ упражнения, отягощенные весом собственного тела:
 - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
 - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты);
 - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры (подтягивания на перекладине или отжимания на параллельных брусьях с использованием подвижной платформы);
 - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки в возвышения 25–70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
- ☐ упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа;
- ☐ статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):
 - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия);
 - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Дополнительные средства воспитания силы:

- ☐ упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, мячи);
- ☐ упражнения с противодействием партнера.

Методика воспитания быстроты (скорости). Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный,

слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций является начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, спортивной игре при свистке арбитра. Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт). Большинство сложных двигательных реакций – это реакции «выбора», когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Методика воспитания двигательно-координационных способностей (ловкости).

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

- 1) способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- 2) способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие;
- 3) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Ловкость – это качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. От развития ловкости зависит быстрота овладения новыми двигательными навыками, необходимыми в труде и быту, а также способность наилучшим образом в двигательном отношении реагировать на неожиданно возникшую сложную, а порой и опасную ситуацию.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

- ☐ обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- ☐ воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- ☐ повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;
- ☐ преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- ☐ метод стандартно-повторного упражнения применяется при разучивании новых, достаточно сложных двигательных действий, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях;
- ☐ метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения;
- ☐ игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями, является эффективным методом воспитания координационных способностей;

☐ соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены предлагаемом для состязания упражнении.

Средства воспитания координационных способностей:

☐ основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элемент новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

☐ общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими балками, скакалками, булавами), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела

и его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты), упражнения в равновесии;

☐ упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;

☐ специальные упражнения для совершенствования координации движений, разработанные с учетом специфики избранного вида спорта. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта – подводящие, способствующие освоению новых форм движений, и развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей.

Методика воспитания гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая проявляется в движениях, а статическая – в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах; специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Основными методами развития гибкости являются:

- ☐ повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями;
- ☐ игровой метод;
- ☐ соревновательный метод (кто сумеет наклониться ниже; кто не сгибая коленей сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет).

В качестве *средств развития гибкости* используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой:

□ упражнения на растягивание, среди которых различают активные, пассивные и статические:

- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и круговые движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи);

- пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями;

- движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;

- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой);

- движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела);

- статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6–9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения;

□ упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Методика воспитания выносливости. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Ее также называют аэробной выносливостью. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например прыжковая выносливость);

- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например игровая выносливость);

- по признакам взаимодействия с другими физическими способностями, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость). Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ. Координационная выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий.

Основными методами воспитания выносливости являются:

□ метод непрерывного упражнения (равномерный и переменный). Равномерный характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий;

□ метод интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный). Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1–3 мин (иногда по 15–30 с). Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости;

□ метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений («станций»), которые занимающиеся проходят от одного до трех раз;

□ игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность;

□ соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера. Основные требования, предъявляемые к ним упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин; работа должна осуществляться при глобальном функционировании мышц. Это следующие упражнения:

- продолжительный бег;
- бег по пересеченной местности (кросс);
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе).

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью. Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой и координационной) являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для оценки двигательных способностей студентов применяется система контрольных тестов. Студенты специализации ОФП, выполнившие учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Требования к зачету: регулярные посещения учебных занятий, сдача контрольных тестов на специализации, сдача контрольных тестов для оценки уровня общей физической подготовленности студентов основной и подготовительной

групп.

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

1. Microsoft Windows Server;
 2. Семейство ОС Microsoft Windows;
 3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
 4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
 5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);
 6. Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>
- Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

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

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Тренажерный зал, оснащенный специализированным оборудованием:

тренажер для гиперэкстензии; тренажер Кроссовер; степпер Kettler; тренажер вертикальной и горизонтальной тяги; тренажер вертикального жима; тренажер для прессы; тренажер Butterfly; тренажер Смита; мульти тренажер Torneo; гребной тренажер; беговая дорожка; тренажер универсальный (штанга) Torneo; велотренажер; универсальная стойка для приседания со штангой; стол теннисный; шведская стенка; навесной турник; степ-платформа большая; степ-платформа маленькая; стол для армрестлинга; скамья; стойка для гантельного ряда; гантели; фитболы; коврики; бодибары; теннисные ракетки; теннисные шары; музыкальная установка; телевизор; шкаф для хранения спортивного инвентаря.

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии – практические занятия.

13.1 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 студентами-инвалидами и студентами 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.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Элективные дисциплины (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

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

3.2 Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7.1.		
	- содержание физической культуры и спорта: структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни;	- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры; - использовать знания о здоровом образе в проф. и общественной жизни;	- технологиями управления собственными резервами здоровья; - навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности;
Код компетенции	УК-7.2.		

	- требования к различным уровням физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной социокультурной деятельности.	- применять знания по физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной социокультурной деятельности.	- технологиями укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в профессиональной деятельности.
--	--	---	--

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Показатели оценивания компетенций
Зачтено	полностью освоил технику выполнения заданий сдал нормативы на оценку отлично
	полностью освоил технику выполнения заданий сдал нормативы на оценку хорошо
	В основном освоил технику выполнения задания сдал нормативы на оценку удовлетворительно
	Для лиц с ОВЗ без соотнесения с нормативами
Не зачтено	не сдал нормативы

При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/зачет с оценкой/ экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.

4. Типовые контрольные задания (закрытого, открытого и иного типа) для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине.

Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Виды оздоровительной аэробики
2. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме
3. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человек.
5. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
6. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза"
7. Комбинации в шашках
8. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями
9. Методика применения ОРУ. Методика применения ОРУ
10. Настольный теннис (правила игры, судейство)
11. Начало шахматной партии. Стратегия и тактика в шахматной партии
12. Начало шашечной партии. Стратегия и тактика в шашечной партии
13. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса
14. Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре

15. Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность; способы повышения интенсивности.
16. Основы игры в шахматы. История возникновения игры в шахматы
17. Особенности самостоятельных занятий для женщин
18. Питание и здоровье. Принципы рационального питания
19. Правила безопасности игры. Правила соревнований
20. Работа на велотренажерах и степперах
21. Роль суставов в движениях человека
22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
23. Система физического воспитания студентов в России
24. Современное состояние физической культуры и спорта
25. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия)
26. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.
27. Теория и практика шахмат
28. Теория и практика шашек
29. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре
30. Требования к организации учебных занятий по физической культуре
31. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре
32. Тренировка вестибулярного анализатора
33. Упражнения на равновесие
34. Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга
35. Функции физической культуры
36. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста
37. Характеристика упражнений. Особенности общеразвивающих упражнений (ОРУ)
38. Цель и задачи физической культуры
39. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту
40. Шахматные комбинации

Темы информационных проектов - рефератов (в т.ч. для СМГ)

Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья предусмотрено написание реферата. Тема реферата определяется преподавателем для каждого студента индивидуально. Реферат выполняется на стандартных листах формата А-4 в печатном варианте, либо в рукописном виде (в порядке исключения). Текст работы набирается через 1,5 межстрочных интервалов, шрифт – 14. В тексте необходимо делать ссылки на литературные источники, а в конце работы привести список использованной литературы. Объем работы не менее 10-15 страниц.

Темы рефератов:

1. Спорт в жизни человека и общества.
2. Оценка физического развития, функционального и психического состояния
3. Естественные методы оздоровления.
4. Методы очищения организма.
5. Методы снятия напряженности при занятиях на компьютере.
6. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
7. Системы дыхательного тренинга по К.П. Бутейко.
8. Системы дыхательного тренинга по А.Н. Стрельниковой.
9. Роль лечебной физкультуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
10. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК.

11. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК.
12. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК.
13. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК.
14. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
15. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

По результатам проверки реферата студенту выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	Содержание реферата соответствует заданию. Реферат имеет логичное, последовательное изложение материала. Усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса.
Оценка «не зачтено»	Содержание реферата не соответствует заданию. Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при изложении материала.

Типовые комплексы упражнений для ОФП

Комплекс упражнений № 1 по ОФП.

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.
Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз
(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).
2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).
На раз – отвести руки в стороны;
На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)
3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.
На раз – руки вперёд;
На два – руки вверх;
На три – руки в сторону;
На четыре – и.п. (до 20 раз)
4. И.П. – упор, сидя сзади.
Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.
5. И.П. – упор, сидя сзади.
Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.
6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.
Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).
7. И.П. лёжа на коврик, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).
Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений № 2 по ОФП.

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

2. И.П. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднятие в и.п. – 10 – 15 раз
(особое внимание – держать туловище прямо).

3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

5. И.П. – о.ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

6. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. Поднятие туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

9. И.П. – упор присев.

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3 по ОФП.

1. И. П. – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

2. Отжимание – три подхода по 10 – 12 раз.

3. И.П. – о.ст. (в руках гантели).

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

4. И.П. – о.ст., руки на поясе.

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)

На раз – согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);

На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);

На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднятие туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

9. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.

Комплекс упражнения для улучшения осанки (* в т.ч. для СМГ)

Встать спиной к стене, касаясь ее пятками, ягодицами, затылком. Сохраняя это положение, походить 1-2 мин по залу, шаг во время ходьбы короткий.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Подняв руки ладонями вверх к плечам (локти прижаты к туловищу), немного наклониться вперед. Спина прямая, лопатки сведены, смотреть перед собой. Через 4-5с. выпрямиться, опустить руки. Дыхание произвольное, 5-10 раз.

И.п. - лежа на спине, руки за головой, Потянуться руками, ноги прямые, носки на себя. На выдохе сделать 5-10 поочередных движений ногами вверх- вниз ("ножницы") с амплитудой в 15-20 см 3-8 раз.

И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть ноги, поднимая голову и плечи, держать 4-6 с. Вернуться в исходное положение, расслабиться. Дыхание

произвольное. 5-10 раз.

И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову, глядя вниз, и руки, максимально прогнуться, держать 4-6 с. Вернуться в и.п., расслабиться. Дыхание произвольное. 5-10 раз.

Для мышц ног

И.п. - стоя (1-я позиция) лицом к гимнастической стенке в полушаге от нее, держась за рейку хватом сверху на уровне пояса (локти прижаты к бокам). 1-2 полуприсед; 3-4 и.п.; 5-7 стойка на носках (полупальцах); 8 - и.п.

И.п. - стоя (5-я позиция) лицом к гимнастической стенке, 1-2 скольжением стопы по полу ногу вперед на носок; 3-4 и.п. То же - с движением на каждый счет. То же - в сторону, назад. Упражнение можно выполнять в сочетании с полуприседом.

Для мышц туловища

И.п. - стоя (3-я позиция) лицом вплотную к гимнастической стенке, держась за рейку на уровне пояса; 1-3 наклон назад, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (бедра прижаты к стенке) - 4 и.п.

И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку на уровне бедер. 1-4 - наклон вперед, стараясь коснуться головой голени; 5-8 - и.п.

И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, хват снизу за рейку на уровне головы. 1 - стойка на носках; 2 — разгибая руки, прогнуться в грудном отделе; 3 - и.п.

И.п. - упор стоя лицом к гимнастической стенке, держась за рейку на уровне плеч, носки и пятки сомкнуты. 1-2 - сгибая руки коснуться грудью стенки, не отрывая пяток от пола; 3-4 - и.п.

И.п. - наклонившись вперед лицом к стенке, держась за рейку на уровне пояса. 1-2 - согнуть спину, голову опустить; 3-4 прогнуться, голову поднять (смотреть прямо).

И.п. - лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз. 1 - правую ногу вперед; 2 - положить ее справа на пол, не меняя положения туловища; 3 - правую ногу вперед- 4 - и.п. То же - другой ногой.

И.п. - стоя спиной (вплотную) к гимнастической стенке, держась поднятыми вверх руками за рейку (носки максимально развернуты, стараться принять 1-ю позицию). 1-2 - скольжением левую ногу вперед на носок; 3-4 - левую ногу вперед; 5-6 - опустить ее на носок; 7-8 - и.п. (скольжением). То же - другой ногой. Выполнять то же упражнение из и.п. лицом к опоре (держась руками за рейку на уровне груди, движения ногой в сторону, затем назад).

На растягивание

И.п. - стоя лицом к гимнастической стенке, ногу на рейку (повыше), руки вверх. 1-2 - наклониться вперед до касания руками стенки и грудью колена; 3-4 - и.п.

И.п. - лежа на спине. Ногу вперед, взяться руками за голень и притянуть к одноименному плечу. То же - другой ногой.

Для мышц рук

И.п. - вис стоя на рейке стенки хватом за рейку на уровне плеч. 1-2 - попеременно снимая ноги с рейки, вис на согнутых руках; 3-4 - разгибая руки, перейти в вис.

И.п. - стоя, руки в стороны. 1-2 - круг правой кверху; 3-4 - то же - левой; 5-6 - средний круг правой кверху; 7-8 - то же - левой; 9-10 - малый круг правой кверху; 11-12 - то же - левой- 13-16 - круг двумя книзу

На расслабление

И.п. - упор присев. 1-3 - встать, скольжением вдоль туловища руки поднять вверх

(пальцы сжаты в кулаки); 4 - стойка на носках, разжать пальцы рук, ладони вперед; 5-6 - расслабленные руки опустить вниз, глубокий присед; 7-8 - и.п.

И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке. 1 - поднимаясь на носки, дугами наружу руки поднять вверх (со скольжением по стенке); 2-5 - расслабленно опустить последовательно (на каждый счет) кисти, предплечья, плечи, голову; 6 - наклоняя туловище вперед, упор присев; 7-8 - и.п.

5. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

Физическая подготовленность (ОФП)

Вид деятельности		Баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места, см.	ж	180	170-179	160-169	150-159	130-149
	м	230	210-229	200-209	190-199	160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	Ж	51-60	41-50	31-40	21-30	20
	м	60	55-59	50-54	46-49	45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	м	10	7-9	5-6	3-4	2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз	м/ж	145	136-144	125-135	116-124	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз	ж	41	31-40	26-30	21-25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		10	7-9	4-6	3	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	м	13	10-12	8-9	6-7	5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	ж	18-20	14-16	8-10	5-7	2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	м	15	13	11	8	6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см)	ж	+16	+11-15	+8-10	+5-6	+4
	м	+13	+8-12	+5-7	+2-4	+1

Контрольные тесты и требования (* в т.ч. для СМГ)

Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей обучающихся и целей занятий. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья сдают контрольные тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)

Обследуемый в положении стоя после полного выдоха и вдоха снова выдыхает и задерживает дыхание. С помощью секундомера измеряется длительность задержки дыхания в секундах.

Оценка пробы Генчи (А.Г. Хоружев, 1993)

<i>Оценка</i>	<i>Показатели (мл/кг)</i>	
	<i>мужчины</i>	<i>женщины</i>
«5»	58 и выше	38 и выше
«4»	50-57	32-37
«3»	35-49	21-31
«2»	18-34	9-20
«1»	17 и ниже	8 и ниже

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

После 5 мин отдыха сидя сделать вдох на 80-90% от максимального и задержать дыхание. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-50 с, для тренированных - на 60-90 с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности - снижается. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину - до 30-35 с.

Вегетативная нервная система

Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется по методике определения вегетативного индекса **(ВИ) Кердо**. Испытуемый в положении сидя измеряет частоту сердечных сокращений за 1 минуту и артериальное давление. Результаты измерений подставляют в формулу:

«ВИ» = $(1 - \text{АДД/ЧСС}) \times 100$, где:

АДД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту (уд/мин).

Определение тонуса вегетативной нервной системы (С.Н. Кучкин, 1998)

<i>Показатели</i>	<i>Преобладание тонуса парасимпатической иннервации</i>		<i>Относительное равновесие</i>	<i>Преобладание тонуса симпатической иннервации</i>	
ВИ (y.e)	-31 и ниже -30	-30 до -16	-17 до 15	16 до 30	31 и выше

Физическая подготовленность (ОФП)

Критерии оценивания	Оценка	
	«выполнил»	«не выполнил»
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши)	Выполнение упражнения, с учетом возможностей, не менее 5 раз	Выполнение упражнения, с учетом возможностей, не менее 5 раз
2. Отжимание от стены из исходного положения стоя на вытянутые руки (девушки)		
3. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см. от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))		
4. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Составление комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Составление комплекса упражнений без учета заданных параметров
5. Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Проведение комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Проведение комплекса упражнений без учета заданных параметров
6. Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающегося	Составление комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Составление комплекса упражнений без учета заданных параметров
7. Составление комплекса производственной гимнастики с учетом особенностей будущей профессии	Составление комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Составление комплекса упражнений без учета заданных параметров