**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки (специальность) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Направленность (профиль) подготовки ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Формы обучения: очная, очно-заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Срок получения образования: очная форма обучения 4 года, очно-заочная форма обучения 4 года 6 месяцев

Объем дисциплины (модуля):

в академических часах: 328 ак.ч.

2018

Павлов А.И. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Рабочая программа дисциплины (модуля). – Энгельс: Поволжский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2018. – 47 с.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы «Правоохранительная деятельность» составлена Павловым А.И., старшим преподавателем кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 1511.

Рабочая программа:

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков

от «27» апреля 2018 г., протокол № 10

И.о. заведующего кафедрой

гуманитарных дисциплин и иностранных языков Вороновская И.А.

**одобрена** Научно-методическим советом Поволжского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации от «11» мая 2018 г., протокол № 4

© Поволжский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2018

© Павлов А.И., 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Цели и задачи освоения дисциплины (модуля) | **.** |
|  | Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы | **.** |
|  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) | **.** |
|  | Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы | **.** |
|  | Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий | **.** |
|  | 5.1. Содержание дисциплины (модуля) | **.** |
|  | 5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями) | **.** |
|  | 5.3. Разделы, темы дисциплины (модуля) и виды занятий | **.** |
|  | Лабораторные занятия | **.** |
|  | Практические занятия | **.** |
|  | Примерная тематика курсовых проектов (работ) | **.** |
|  | Самостоятельная работа студента | **.** |
| 10.  11. | Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)  Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) | **.**  **.** |
| 12. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | **.** |
| 13. | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) | **.** |
|  | Описание материально–технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) | **.** |
|  | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) | **.** |
|  | Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) для преподавателей, образовательные технологии | **.** |
|  | **II Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)** | **.** |
| 1. | Паспорт фонда оценочных средств | **.** |
|  | 1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины | **.** |
|  | 1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах), участвующих в формировании данных компетенций | **.** |
|  | 1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемых компетенций | **.** |
|  | 1.4. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания | **.** |
| 2. | Материалы для подготовки к промежуточной аттестации | **.** |
|  | 2.1. Вопросы к зачету | **.** |
|  | 2.2. Литература для подготовки к зачету |  |
|  | 2.3. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине | **.** |
|  | 2.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине | **.** |
|  | **III Фонд оценочных средств для текущего контроля** | **.** |
| 1. | Материалы для текущего контроля | **.** |
|  | Контрольные нормативы | **.** |
|  | Примерная тематика рефератов / докладов | **.** |
| Обновление рабочей программы дисциплины (модуля) | | **.** |
|  | |  |

**1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция направленности (профиля) программы «Правоохранительная деятельность» посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

Задачами дисциплины является:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленности (профиля) программы «Правоохранительная деятельность».

Для изучения Элективных дисциплин по физической культуре и спорту необходимы знания, умения и навыки, формируемые у обучающихся при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей общекультурной компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции (код компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций | Наименование  оценочного  средства |
| ОК-8 | Знать:  - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | *Примерная тематика рефератов / докладов* |
| Уметь:  - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | *Контрольные нормативы* |
| Владеть:  - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | *Контрольные нормативы* |

**4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы**

Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

***очная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной деятельности | | Ак.часов | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего | По семестрам | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | 4 | | | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем: | | 257,6 | 32,2 | | | 32,2 | | | 32,2 | | 32,2 | | | 32,2 | 32,2 | 32,2 | 32,2 | |
| Аудиторные занятия, часов всего, в том числе: | | 256 | 32 | | | 32 | | | 32 | | 32 | | | 32 | 32 | 32 | 32 | |
| • занятия лекционного типа | | 16 | 2 | | | 2 | | | 2 | | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| • занятия семинарского типа: | | 240 | 30 | | | 30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | | 30 |
| практические занятия | | 240 | 30 | | | 30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | | 30 |
| лабораторные занятия | | не предусмотрены | | | | | | | | | | | | | | | | |
| в том числе занятия в интерактивных формах | | не предусмотрены | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий | | 1,6 | | | 0,2 | | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| 2. Самостоятельная работа студентов, всего | | 70,4 | | | 25,8 | | | 21,8 | | 3,8 | | 3,8 | | 3,8 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | |
| • курсовая работа (проект) | | не предусмотрена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • др. формы самостоятельной работы: | | 70,4 | | 25,8 | | | 21,8 | | | 3,8 | | 3,8 | | 3,8 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | |
| *– изучение основной и дополнительной литературы, подготовка рефератов / докладов* | | 20 | | 4,6 | | | 4,6 | | | 1,8 | | 1,8 | | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | |
| *– занятия в спортивных секциях ВУЗа и участие в спортивных соревнованиях* | | 50,4 | | 21,2 | | | 17,2 | | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 3.Промежуточная аттестация:  зачет (в 1,2,3,4,5,6,7,8 семестрах) | | + | | + | | | + | | | + | | + | | + | + | + | + | |
| ИТОГО:  Общая трудоемкость | часов | 328 | | 58 | | | 54 | | | 36 | | 36 | | 36 | 36 | 36 | 36 | |

***очно-заочная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной деятельности | | Ак.часов | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего | По семестрам | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | 4 | | | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем: | | 257,6 | 32,2 | | | 32,2 | | | 32,2 | | 32,2 | | | 32,2 | 32,2 | 32,2 | 32,2 | |
| Аудиторные занятия, часов всего, в том числе: | | 256 | 32 | | | 32 | | | 32 | | 32 | | | 32 | 32 | 32 | 32 | |
| • занятия лекционного типа | | 16 | 2 | | | 2 | | | 2 | | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| • занятия семинарского типа: | | 240 | 30 | | | 30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | | 30 |
| практические занятия | | 240 | 30 | | | 30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | | 30 |
| лабораторные занятия | | не предусмотрены | | | | | | | | | | | | | | | | |
| в том числе занятия в интерактивных формах | | не предусмотрены | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий | | 1,6 | | | 0,2 | | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| 2. Самостоятельная работа студентов, всего | | 70,4 | | | 25,8 | | | 21,8 | | 3,8 | | 3,8 | | 3,8 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | |
| • курсовая работа (проект) | | не предусмотрена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| • др. формы самостоятельной работы: | | 70,4 | | 25,8 | | | 21,8 | | | 3,8 | | 3,8 | | 3,8 | 3,8 | 3,8 | 3,8 | |
| *– изучение основной и дополнительной литературы, подготовка рефератов / докладов* | | 20 | | 4,6 | | | 4,6 | | | 1,8 | | 1,8 | | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | |
| *– занятия в спортивных секциях ВУЗа и участие в спортивных соревнованиях* | | 50,4 | | 21,2 | | | 17,2 | | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 3.Промежуточная аттестация:  зачет (в 1,2,3,4,5,6,7,8 семестрах) | | + | | + | | | + | | | + | | + | | + | + | + | + | |
| ИТОГО:  Общая трудоемкость | часов | 328 | | 58 | | | 54 | | | 36 | | 36 | | 36 | 36 | 36 | 36 | |

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание дисциплины (модуля)**

**Теоретический раздел**

**Тема 1. Физическая и умственная деятельность как неделимое целое**

1.Роль физической деятельности и физической нагрузки.

2. Физические упражнения как средство предупреждения нарушений углеводного обмена и кровоснабжения.

3.Физические упражнения как средство поддержания высокой умственной работоспособности.

**Тема 2. Психологическая структура спортивной деятельности**

1. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности.

2. Особенности эмоциональных переживаний в спорте.

3. Мотивы спортивной деятельности.

**Тема 3. Методика бега на средние дистанции**

1.Методы тренировки.

2.Техника бега.

3. Влияние силовой подготовки на технику бега.

**Тема 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис)**

1. Техника безопасности.

2. История возникновения волейбола, баскетбола, настольного тенниса.

2. Содержание и правила игр.

3. Техника игр.

4. Тактика игр.

**Тема 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1.Понятие здоровья и здорового образа жизни.

2. Обеспечение физического здоровья. Питание.

3. Закаливание.

4. Физические упражнения.

**Тема 6. Оздоровительный бег и ходьба**

1. Роль оздоровительного бега и ходьбы в жизни человека.

2. Эффекты оздоровительного бега и ходьбы.

3. Техника оздоровительного бега и ходьбы.

**Тема 7. Самомассаж**

1. Понятие массажа и основные приемы.

2. Методика массажа.

3Противопоказания применения массажа.

**Тема 8. Оздоровительные тренировки**

1.Дозировка интенсивности нагрузки при тренировках.

2. Физиологические эффекты тренировки.

3. Частота занятий и интервалы отдыха.

4. Методы тренировки.

**Тема 9. Адаптация к физическим упражнениям**

1. Срочная и долговременная адаптация.

2. Механизм адаптаций.

3. Понятие резистентности.

**Тема 10. Профилактика спортивного травматизма**

1. Виды травм.

2. Неизбежны ли травмы при занятиях физкультурой и спортом?

3. Травматизм в атлетическом троеборье: механизмы и профилактика.

**Практический раздел (по выбору)**

Для элективных дисциплин по физической культуре и спорту в данном разделе предлагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и различных видов спорта (по выбору обучающихся) для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

**1. Занятия волейболом**

Техника нападения: стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар. Техника защиты: стойки и перемещения, приём мяча, блокирование. Тактика игры: индивидуальная, групповая, командная. Двухсторонняя игра.

**2. Настольный теннис**

Стойки, перемещения, хваты ракетки. Удар «подставка». Техника нападения: стойки, перемещения, удары накатом справа, слева, топ-спин, подачи. Техника защиты: стойки перемещения, удар подрезкой справа, слева. Тактика игры: индивидуальная, групповая, командная. Парная игра. Тренировка. Двухсторонняя игра.

**3. Легкая атлетика**

Высокий старт. Низкий старт. Техника спортивной ходьбы. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжков в высоту с разбега «перешагиванием», «фосбюри-флоп». Специальные прыжковые упражнения. Тренировка бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тренировка в прыжках в высоту и в длину с разбега. Техника толкания ядра. Специальные упражнения для толкания ядра. Тренировка в толкании ядра. Контрольные занятия в условиях соревнований.

**4. Баскетбол**

Передвижение в нападение и защите. Ловля летящего мяча в прыжке после отскока и от щита. Передача мяча различными способами. Ведение мяча. Броски по кольцу с места и в движении. Зона защиты; взаимодействие игроков нападения и защиты. Учебная игра.

**5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формирует ОК-8, необходимую в дальнейшем для прохождения преддипломной практики.

**5.3. Разделы, темы дисциплины (модуля) и виды занятий**

***очная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела,темы дисциплины (модуля) | Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов  (в часах) | | | | Аудиторных занятий в интерактивной форме |
| занятия лекционного типа | занятия семинарского типа | самос–тоятельная работа | Всего |
|  | **Теоретический раздел** | | | | | |
| 1. | Физическая и умственная деятельность как неделимое целое | 1 | - | 7 | 8 | - |
| 2. | Психологическая структура спортивной деятельности | 1 | - | 7 | 8 | - |
| 3. | Методика бега на средние дистанции | 1 | - | 7 | 8 | - |
| 4. | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис) | 1 | - | 7 | 8 | - |
| 5. | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | - | 7 | 9 | - |
| 6. | Оздоровительный бег и ходьба | 2 | - | 7 | 9 | - |
| 7. | Самомассаж | 2 | - | 7 | 9 | - |
| 8. | Оздоровительные тренировки | 2 | - | 7 | 9 | - |
| 9. | Адаптация к физическим упражнениям | 2 | - | 7 | 9 | - |
| 10. | Профилактика спортивного травматизма | 2 | - | 7,4 | 9,4 | - |
|  | **Практический раздел (по выбору)** | | | | | |
| 1 | Занятия волейболом | - | 240 | - | 240 | - |
| 2 | Настольный теннис | - | - | - |
| 3 | Легкая атлетика | - | - | - |
| 4 | Баскетбол | - | - | - |
|  | Подготовка к зачету | - | - | - | - | - |
|  | Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий |  |  |  | 1,6 | - |
|  | **Итого** | **16** | **240** | **70,4** | **328** | **-** |

***очно-заочная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела,темы дисциплины (модуля) | Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов  (в часах) | | | | Аудиторных занятий в интерактивной форме |
| занятия лекционного типа | занятия семинарского типа | самос–тоятельная работа | Всего |
|  | **Теоретический раздел** | | | | | |
| 1. | Физическая и умственная деятельность как неделимое целое | 1 | - | 7 | 8 | - |
| 2. | Психологическая структура спортивной деятельности | 1 | - | 7 | 8 | - |
| 3. | Методика бега на средние дистанции | 1 | - | 7 | 8 | - |
| 4. | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис) | 1 | - | 7 | 8 | - |
| 5. | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | - | 7 | 9 | - |
| 6. | Оздоровительный бег и ходьба | 2 | - | 7 | 9 | - |
| 7. | Самомассаж | 2 | - | 7 | 9 | - |
| 8. | Оздоровительные тренировки | 2 | - | 7 | 9 | - |
| 9. | Адаптация к физическим упражнениям | 2 | - | 7 | 9 | - |
| 10. | Профилактика спортивного травматизма | 2 | - | 7,4 | 9,4 | - |
|  | **Практический раздел (по выбору)** | | | | | |
| 1 | Занятия волейболом | - | 240 | - | 240 | - |
| 2 | Настольный теннис | - | - | - |
| 3 | Легкая атлетика | - | - | - |
| 4 | Баскетбол | - | - | - |
|  | Подготовка к зачету | - | - | - | - | - |
|  | Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий |  |  |  | 1,6 | - |
|  | **Итого** | **16** | **240** | **70,4** | **328** | **-** |

**6. Лабораторные занятия**

Лабораторные занятия не предусмотрены.

**7. Практические занятия**

***очная и очно-заочная формы обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины (модуля) | Тематика практических занятий | Трудо–емкость  (час.) |
| 1. | По выбору:  Занятия волейболом  Настольный теннис  Легкая атлетика  Баскетбол | По выбору:  Занятия волейболом  Настольный теннис  Легкая атлетика  Баскетбол | 240 |
|  | **Итого** |  | **240** |

**8. Примерная тематика курсовых проектов (работ)**

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены.

**9. Самостоятельная работа студента**

Цель самостоятельной работы – подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;

- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие научно-исследовательских навыков;

- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда самостоятельная работа подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;

- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;

- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;

- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;

- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,

- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;

- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

В качестве самостоятельной работы студентам предлагается подготовка рефератов /докладов, в том числе с представлением электронной презентации, занятия в спортивных секциях ВУЗа, участие в спортивных соревнованиях.

**Теоретический раздел**

**Тема 1. Физическая и умственная деятельность как неделимое целое**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 2. Психологическая структура спортивной деятельности**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 3. Методика бега на средние дистанции**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис)**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 6. Оздоровительный бег и ходьба**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 7. Оздоровительный бег и ходьба**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 8. Самомассаж**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 9. Оздоровительные тренировки**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 10. Адаптация к физическим упражнениям**

Виды самостоятельной работы: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка рефератов / докладов.

Оценочные средства для проверки выполнения: примерная тематика рефератов / докладов.

**Тема 11. Профилактика спортивного травматизма**

**Практический раздел (по выбору)**

**Занятия волейболом**

Виды самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях ВУЗа или вне ВУЗа; участие в спортивных соревнованиях.

Оценочные средства: контрольные нормативы

**Настольный теннис**

Виды самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях ВУЗа или вне ВУЗа; участие в спортивных соревнованиях

Оценочные средства: контрольные нормативы

**Легкая атлетика**

Виды самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях ВУЗа или вне ВУЗа; участие в спортивных соревнованиях

Оценочные средства: контрольные нормативы

**Баскетбол**

Виды самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях ВУЗа или вне ВУЗа; участие в спортивных соревнованиях

Оценочные средства: контрольные нормативы

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

Самостоятельная работа студентов предполагает тщательное освоение учебной и научной литературы по изучаемой дисциплине.

При изучении основной рекомендуемой литературы студентам необходимо обратить внимание на выделение основных понятий, их определения, научно-технические основы, узловые положения, представленные в изучаемом тексте.

В качестве информационно-справочного материала полезно использовать энциклопедические и научно-технические словари.

Следует обратить внимание на схематическое представление излагаемого материала в виде рисунков, схем, графиков и диаграмм. Они способствуют более быстрому восприятию и запоминанию учебного материала.

Для контроля усвоения содержания темы рекомендуется ответить на контрольные вопросы, которые обычно даются в конце соответствующих глав и параграфов учебников и учебных пособий.

При самостоятельной работе студентов с дополнительной литературой необходимо выделить аспект изучаемой темы (что в данном материале относится непосредственно к изучаемой теме и основным вопросам).

Дополнительную литературу целесообразно прорабатывать после основной, которая формирует базис для последующего более глубокого изучения темы. Дополнительную литературу следует изучать комплексно, рассматривая разные стороны изучаемого вопроса. Обязательным элементом самостоятельной работы студентов с литературой является ведение необходимых записей: конспекта, выписки, тезисов, планов.

Конспект — краткое письменное изложение основных положений, идей и выводов литературного источника.

Выписка — краткие записи в виде эскизов, схем, цитат, либо основных идей, изложенных близко к тексту, с обязательным указанием источника заимствования.

Тезисы — краткое структурированное изложение основных идей и положений из прорабатываемого материала.

План — последовательность изложения изучаемого материала источника, раскрывающее основную логику содержимого.

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения предполагает посещение ими спортивных секций по волейболу, баскетболу, настольному теннису или легкой атлетике в институте или за его пределами. Дополнительно приветствуется участие в различных спортивных соревнованиях. Это служит одним из критериев при оценивании обучающихся в период промежуточной аттестации.

**11. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

а) основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06182-4. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>

б) дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. – ISBN 978-5-7638-2126-0. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06013-1. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925957>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2018. — 312 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06308-8. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927932>

4. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786>

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Электронный ресурс]. Учебное пособие : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222>

**12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронно-библиотечная система «Znanium»: <http://znanium.com>

2.  Электронно-библиотечная система «BOOK.ru»: <http://book.ru>

3. Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников»: <http://grebennikon.ru/>

4. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»: <http://www.consultant.ru/?utm_source=sps> .

5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://elibrary.ru/>

6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <https://www.minsport.gov.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://olympic.ru/>

9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://sportlib.info/Press/SFA/1999N1-2/>

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

www.consultant.ru Справочная правовая система КонсультантПлюс

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

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

Для обеспечения материально-технического процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту институт располагает спортивным залом площадью 194 кв.м.

Спортивный зал оборудован всем необходимым для проведения практических занятий по физической культуре и спорту.

Занятия проводятся и на открытом воздухе.

Для выполнения самостоятельной работы используется читальный зал библиотеки Поволжского кооперативного института (филиала), который оснащен компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

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

В процессе прохождения элективного курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием и секции по волейболу, баскетболу, настольному теннису или легкой атлетике (по выбору);

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

**16. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) для преподавателей, образовательные технологии**

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предлагается использовать в учебном процессе следующие технологии:

1) здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;

2) технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности;

3) технологии личностно-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов;

4) информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.;

5) технологии игрового моделирования, направленные на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала обучающимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении;

6) тестовые технологии, применяемые для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного контроля знаний, умений и навыков.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предлагается использовать в учебном процессе следующие методы:

1) метод активного обучения с применением интерактивного обучения;

2) метод проблемного обучения;

3) метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);

4) метод дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки (специальность) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Направленность (профиль) подготовки ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**1. Паспорт**

**фонда оценочных средств**

**1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| Индекс | Формулировка компетенции |
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций**

1.2.1. Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин (прохождения практик): физическая культура и спорт, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, преддипломная практика.

**1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемых компетенций**

Основными этапами формирования компетенций при изучении студентами дисциплины является последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов и тем учебных занятий. Изучение каждого раздела и темы предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенции показывает уровень освоения компетенций студентами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины | Наименование  оценочного средства |
| **Теоретический раздел** | | | |
| 1 | ОК-8 | Физическая и умственная деятельность как неделимое целое | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 2 | ОК-8 | Психологическая структура спортивной деятельности | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 3 | ОК-8 | Методика бега на средние дистанции | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 4 | ОК-8 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис) | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 5 | ОК-8 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 6 | ОК-8 | Оздоровительный бег и ходьба | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 7 | ОК-8 | Самомассаж | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 8 | ОК-8 | Оздоровительные тренировки | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 9 | ОК-8 | Адаптация к физическим упражнениям | Примерная тематика рефератов / докладов |
| 10 | ОК-8 | Профилактика спортивного травматизма | Примерная тематика рефератов / докладов |
| **Практический раздел (по выбору)** | | | |
| 1 | ОК-8 | Занятия волейболом | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов |
| 2 | ОК-8 | Настольный теннис | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов |
| 3 | ОК-8 | Легкая атлетика | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов |
| 4 | ОК-8 | Баскетбол | Контрольные нормативы;  Примерная тематика рефератов /докладов |

**Процедура оценивания**

Процедура оценивания результатов освоения программы учебной дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенции студента (ОК-8) при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации.

Уровень сформированности компетенции определяется по качеству выполненной студентом работы и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный.

При выполнении студентами заданий текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается уровень обученности «знать», «уметь», «владеть» в соответствии с запланированными результатами обучения и содержанием рабочей программы дисциплины:

- знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, подготовки рефератов / докладов,

- степень владения умениями – при выполнении контрольных нормативов.

Результаты выполнения заданий фиксируются в баллах в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций.

По итогам текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций определяется уровень сформированности компетенций студента и выставляется оценка по шкале оценивания.

**1.4. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компетенции | Показатели оценивания | Критерии оценивания компетенций | | | | |
| Высокий  (верно и в полном объеме)  100 б. | Средний  (с незначительным и замечаниями)  75 б. | Низкий  (на базовом уровне, с ошибками)  50 б. | Недостаточный  (содержит большое количество ошибок/ответ не дан) – менее 50 б. | Итого: |
| *Теоретические показатели* | | | | | | |
| *ОК-8* | Знать:  - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | *Знает и понимает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни* | *Хорошо знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни* | *Показывает удовлетворительный уровень знания*  *научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни* | *Имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине* | *1–20* |
| *Практические показатели* | | | | | | |
| *ОК-8* | Уметь:  - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | *Умеет свободно использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни* | *Умеет хорошо использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни* | *Демонстрирует удовлетворительный уровень умений использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни* | *Не умеет свободно использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни* | *1–40* |
| *Владеет* | | | | | | |
| *ОК-8* | Владеть:  - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | *Свободно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности* | *Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности* | *Демонстрирует удовлетворительный уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности* | *Не владеет* *- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности деятельности.* | *1–40* |
|  | *ВСЕГО:* | | | | | *1–100* |

**Шкала оценивания**

*для проведения зачета*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка** | **Баллы** | **Уровень сформированности компетенции** |
| зачтено | 50 баллов и более | достаточный |
| не зачтено | меньше 50 баллов | недостаточный |

# Материалы для подготовки к промежуточной аттестации

* 1. **Вопросы к зачету**

*Первый семестр*

1) Физическое воспитание в высших учебных заведениях.

2) Профилактика и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

3) Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.

4) Гигиенические основы физических упражнений.

5) Физиологические системы организма.

6) Обмен веществ.

7) Методы оценки функционального состояния организма.

8) Оздоравливающие методы воздействия на организм.

9) Основы тренировки физических качеств.

10) Естественно – научные основы физического воспитания.

11) Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

12) Основы спортивной тренировки.

13) Организация и проведение спортивных соревнований.

14) Составление комплекса ОРУ при занятиях ритмической и атлетической гимнастикой.

15) Основы рационального питания.

16) Умение составлять планы учебно-тренировочного занятия.

17) Адаптивная физическая культура

18) Профессиональный спорт.

19) Олимпийское и паралимпийское движение.

*Второй семестр*

1) Представление об опорно-двигательном аппарате.

2) Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

3) Физическая активность в период напряжённых умственных нагрузок.

4) Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.

5) Биологические ритмы и работоспособность.

6) Гипокинезия и гиподинамия.

7) Здоровье.

8) Факторы ЗОЖ ( здоровый образ жизни )

9) Основное требование здорового питания.

10) Весо-ростовые индексы..

11) Профилактика сердечно-сосудестых заболеваний.

12) Курение. Влияние на органы человеческого тела.

13) Алкоголь. Его роль в деградации личности.

14) Закаливание. Суть, правила, средства.

15) Основные физические (двигательные) качества.

16) Сила. Абсолютная и относительная.

17) Методы развития силы.

18) Быстрота.

19) Выносливость.

*Третий семестр*

1) Гибкость.

2) Ловкость.

3) Учебно-тренировочное занятие как основная форма спортивной тренировки.

4) Принципы построения процесса тренировки.

5) Методы разучивания упражнений.

6) Врачебный контроль. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

7) Утренняя зарядка. Задачи. Принципы составления комплекса упражнений утренней

гимнастики.

8) Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый и спорт высших достижений.

9) Понятия спортивной классификации: спортивный разряд, спортивное звание, разрядные нормы,

10) разрядные требования.

11) Олимпийские игры.

12) Краткая характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость.

13) Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

14) Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии.

15) Виды спорта и виды физических упражнений, способствующие развитию важных качеств вашей профессии

16) Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

17) Восстановительные средства после тренировочных

18) нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности.

19) Массаж и самомассаж.

*Четвертый семестр*

1) Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность».

2) Понятие «спорт». Характерные признаки спорта.

3) Понятие «физическая рекреация». Формы и характерные черты физической рекреации.

4) Понятие «двигательная (физическая) реабилитация». Основные требования, предъявляемые к двигательной реабилитации.

5) Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции.

6) Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста.

7) Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы.

8) Требования, предъявляемые к трассам оздоровительного бега. Гигиена и самоконтроль занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой.

9) Основы техники бега на короткие дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на короткие дистанции. Методы их воспитания.

10) Основы техники бега на средние дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на средние дистанции. Методика их воспитания.

11) Прыжки в высоту: способы (краткая характеристика).

12) Прыжки в длину: виды, способы (краткая характеристика).

13) Виды метаний в легкой атлетике (краткая характеристика).

14) Виды легкоатлетических многоборий (краткая характеристика).

15) Легкая атлетика в системе физического воспитания вуза.

16) Современное состояние легкоатлетического спорта в России.

*Пятый семестр*

1) Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2) Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

3) Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.

4) Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

5) Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.

6) Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного обучения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

7) Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

8) Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

9) Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.

10) История возникновения и развития баскетбола.

11) Баскетбол в системе физического воспитания вуза.

12) Классификация техники игры в баскетбол.

13) Правила соревнований по баскетболу: место игры, оборудование и инвентарь.

14) Правила соревнований по баскетболу: основные положения ведения игры.

15) Основы техники перемещений, остановок и прыжков в баскетболе. Стойка баскетболиста.

16) Основы техники владения мячом в баскетболе.

*Шестой семестр*

1) Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

2) Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.

3) Гигиена сна.

4) Гигиена питания.

5) Вредные привычки и их профилактика.

6) Гигиенические основы закаливания.

7) История возникновения и развития волейбола.

8) Волейбол в системе физического воспитания вуза.

9) Сущность и краткая характеристика игры в волейбол.

10) Правила соревнований: место для игры, инвентарь и оборудование.

11) Правила соревнований: основные положения ведения игры.

12) Классификация техники игры в волейбол.

13) Основы техники перемещений, остановок и прыжков в волейболе.

14) Основы техники верхней передачи. Классификация передач.

15) Основы техники нижней передачи.

16) Основы техники подачи. Разновидности подач.

17) Основы техники нападающего удара. Разновидности нападающих ударов.

18) Основы техники блокирования. Разновидности блокирования.

*Седьмой семестр*

1) Характеристика физического и умственного труда. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

2) Физиологическая характеристика утомления при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

3) Биологические ритмы и работоспособность.

4) Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

5) Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

6) Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.

7) Понятие об органах и физиологических системах организма.

8) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

9).Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Изменения в костной системе, суставах и мышцах под воздействием физических нагрузок.

10) Рефлекторная природа двигательной деятельности. Механизм образования двигательного навыка.

11) Показатели тренированности в покое, при выполнении стандартных нагрузок и при предельно напряженной работе.

12) Двигательная функция и повышение уровня адаптации к различным неблагоприятным условиям внешней среды (стресс, замкнутое пространство, микроклимат, вибрация, укачивание, невесомость и др.).

13) Гуморальная и нервная регуляция деятельности организма. Особенности функционирования центральной нервной системы.

14) Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

15) Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

16) Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Основной и рабочий обмен.

17) Состав и функции крови.

18) Система кровообращения. Ее основные составляющие. Строение и функции сердца.

19) Представление о сердечно-сосудистой системе.

20) Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Понятие «мышечный насос».

21) Дыхательная система и показатели ее деятельности (кислородный запрос, максимальное потребление кислорода, кислородный долг, жизненная емкость легких и др.).

22) Двигательная активность и железы внутренней секреции.

23) Объективные и субъективные факторы учебной деятельности и реакция на них организма студентов.

24) Влияние физиологических, физических и психических факторов на работоспособность студента.

*Восьмой семестр*

1) Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.

2) Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

3) Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели и задачи.

4) Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

5) Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

6) Методика подбора средств ППФП студентов.

7) Организация и формы ППФП студентов.

8) Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности на содержание ППФП студентов.

9) Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов.

10) Основное содержание ППФП студентов.

11) Использование прикладных видов спорта в качестве средств ППФП.

12) Понятие «производственная физическая культура» (ПФК), ее цели и задачи.

13) Методические основы ПФК.

14) Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

15) Формы, методы и средства ПФК в рабочее время.

16) Формы, методы и средства ПФК в свободное время.

*Девятый семестр (для заочной формы обучения)*

1) Цели и задачи врачебного контроля.

2) Методы проведения врачебного контроля.

3) Методы исследования физического развития и телосложения: наружный осмотр (соматоскопия).

4) Методы исследования физического развития и телосложения (антропометрия).

5) Оценка физического развития: стандарты, методы, индексы, показатели.

6) Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

7) Характеристика и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

8) Характеристика и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания.

9) Характеристика и оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы.

10) Характеристика и оценка функционального состояния эндокринной, пищеварительной, выделительной систем и системы крови.

11) Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

12) Дневник самоконтроля.

13) Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

14) Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

15) Оценка состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

16) Методика оценки быстроты и гибкости.

17) Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

18) Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

19) Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

20) Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

* 1. **Литература для подготовки к зачету**

а) основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06182-4. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>

б) дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. – ISBN 978-5-7638-2126-0. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2018. — 345 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06013-1. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925957>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2018. — 312 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06308-8. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927932>

4. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786>

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Электронный ресурс]. Учебное пособие : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222>

**2.2. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине**

Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в оценку (зачет) (смотрите пояснение в следующем пункте):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка** | **Уровень сформированности компетенции** |
| 50 баллов и более | «зачтено» | Достаточный |
| меньше 50 баллов | «не зачтено» | Недостаточный |

**2.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине**

**ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

**очной формы обучения**

**Лекции**

Изучение лекционного материала (от 0 до 7).

**Практические занятия** (от 0 до 40 баллов)

Посещение занятий в течение семестра от 0 до 40 баллов

**Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов)**

Ведение дневника самоконтроля, занятие в фитнес-клубах и спортивных секциях ВУЗа (от 0 до 20 баллов)

**Другие виды учебной деятельности** (от 0 до 18 баллов)

Участие в вузовских соревнованиях (от 0 до 7 баллов)

Участие в межвузовских соревнованиях (от 0 до 7 баллов)

За призовое место (4 баллов)

**заочной формы обучения**

**Лекции**

Изучение лекционного материала (от 0 до 20).

**Практические занятия**

Не предусмотрены

**Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)**

Ведение дневника самоконтроля, занятие в спортивных секциях ВУЗа или вне ВУЗа (от 0 до 40 баллов)

**Другие виды учебной деятельности** (от 0 до 25 баллов)

Участие в вузовских соревнованиях (от 0 до 10 баллов)

Участие в межвузовских соревнованиях (от 0 до 10 баллов)

За призовое место (5 баллов)

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ** (15 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов - от 0 до 15 баллов.

- **трех** (на выбор) обязательных тестов для студентов **основной мед. группы**

- **трех** тестов для студентов **подготовительной мед. группы**

- **двух** тестов для студентов **специальной мед. группы**

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируется в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям готовят дополнительные рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

**Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов**

Для студентов **основной и подготовительной** мед. групп каждый тест:

**5 баллов** - результат на пять очков.

**4 балла** - результат на четыре очка.

**3 балла** - результат на три очка.

**2 балла** -результат на два очка.

**1 балл** - результат на одно очко.

Для студентов **специальной** мед. группы:

1. Тест. «Измерение гибкости из положения сидя (см.)»

**7 баллов** - результат на пять очков.

**6 баллов** - результат на четыре очка.

**4 балла** - результат на три очка.

**3 балла** -результат на два очка.

**1 балл** - результат на одно очко.

2. Тест «Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой

(кол-во. раз)»

**8 баллов** - результат на пять очков.

**6 баллов** - результат на четыре очка.

**5 баллов** - результат на три очка.

**3 балла** -результат на два очка.

**2 балла** - результат на одно очко.

**ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И СТУДЕНТОВ, ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:**

**Самостоятельная работа от 0 до 40 баллов**

Составление комплекса гигиенической гимнастики - от 0 до5 баллов

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуального отклонения в состоянии здоровья с указанием дозировки – 5 баллов

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности - от 1 - 15 баллов

Подготовка презентации для методико-практического занятия по основной или дополнительной тематике (по согласованию с преподавателем) - от 1 до 15 баллов.

**Другие виды учебной деятельности от 0 до 40 баллов**

Участие в исследовательской работе с последующим выступлением на конференции с презентацией работы -20 баллов

Или участие в оздоровительно-массовых мероприятиях и соревнованиях, доступных по состоянию здоровья:

1. в качестве болельщика или волонтера - 1 балл в одном виде спорта или мероприятии

2. в качестве участника - от 1 до 5 баллов в одном виде спорта или в одном мероприятии

3. в качестве организатора мероприятия - до 10 баллов

4. судейство соревнований - от 1 -до 4 баллов

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ от 0 до 20 баллов**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям является «**устный зачет**».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам.

Защита реферата - от 0 до 20 баллов

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за каждый семестр по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 100 баллов.

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки (специальность) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Направленность (профиль) подготовки ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. **Материалы для текущего контроля**

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по дисциплине

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля физической подготовленности. Перечень тестов и оценка их в очках разрабатываются преподавателями по физической культуре (таб. 1,2,3). Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во время выполнения всех тестов, при условии выполнения каждого не ниже, чем на 1 очко. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается кафедрой гуманитарных дисциплин и иностранных языков.

**Средняя оценка результатов тестов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка тестов общефизической, спортивно-технической, и профессионально-прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |

Таблица 1.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов**

**основной группы**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХАРАКТЕРИСТИКА  НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ | ОЦЕНКА В ОЧКАХ | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Тест на скоростно-силовую  подготовленность бег 100 м /сек./ | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| Поднимание туловища из положения  лежа (кол-во раз). | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Тест на общую выносливость - бег  2000м. /мин. сек./ | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| Прыжки в длину с места /см/ | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Приседание на одной ноге, опора о  стену (кол-во раз на каждой). | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ХАРАКТЕРИСТИКА  НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ | ОЦЕНКА В ОЧКАХ | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Тест на скоростно-силовую  подготовленность бег 100 м /сек./ | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во  раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Тест на общую выносливость - бег  3000м. /мин. сек./ | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| Прыжки в длину с места /см/ | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| В висе поднимание ног до касания  перекладины (кол-во раз). | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |

Таблица 2

**Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов**

**подготовительной группы**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 | 10 | 5 |
| 2 | Прыжок в длину с места /см/ | 168 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| 3 | Приседания на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждый) | 8 | 6 | 4 | 3 | 1 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во  раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с места /см/ | 230 | 223 | 215 | 200 | 190 |
| 3 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Таблица 3

**Обязательные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

**специальной медицинской группы**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| 3 | Прыжок в длину с места /см/ | 160 | 140 | 130 | 120 | 110 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 5 | 3 |
| 2 | Угол (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Прыжок в длину с места /см/ | 160 | 180 | 160 | 150 | 140 |

Студенты специального отделения выполняют разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для оценки тестов могут использоваться таблицы оценки упражнений (приложение 1).

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, представляют дополнительные тематические рефераты / доклады.

**Приложение 1**

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование контрольных упражнений | Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 3.4 | 5.6 | 5.8 |
| 3 | Бег 500 м (мин.сек) | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| 4 | Бег 1000 м (мин.сек) | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 5 | Бег на лыжах 3км (мин.сек) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 365 | 350 | 325 | 300 | 280 |
| 7 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 8 | Челночный без 4\*9 м (мин.сек) | 10.4 | 10.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 |
| 9 | Челночный без 10\*10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 11 | Поднимание ног в висе на гимн.стенке до угла 900 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 12 | Прием и передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 13 | Прием и передача мяча снизу двумя руками (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 14 | Подача мяча (кол-во результативных из 5 подач) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование контрольных упражнений | Оценка в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.сек) | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 3 | Бег 1000 м (мин.сек) | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.00 |
| 4 | Бег на лыжах 5км (мин.сек) | 23.50 | 25.00 | 25.30 | 26.25 | 27.50 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 480 | 460 | 435 | 410 | 390 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз) | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 7 | Челночный без 4\*9 м (мин.сек) | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 |
| 8 | Челночный без 10\*10 м (мин.сек) | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 9 | Наклон вперед из положения сидя (см) | 15 | 13 | 11 | 9 | 6 |
| 10 | Поднимание ног в висе на гимн.стенке до угла 900 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 11 | Прием и передача мяча сверху двумя руками (кол-во раз) | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 12 | Прием и передача мяча снизу двумя руками (кол-во раз) | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 13 | Подача мяча (кол-во результативных из 5 подач) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 16 | Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности**

**студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)\***

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);

2. Бег 100 м.

3. Бег: юноши - 2 км, девушки - 1 км (без учета времени).

4. Тест Купера (12- минутное передвижение).

5. Бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

6. Упражнения с мячом.

7. Упражнения на гибкость.

8. Упражнения со скакалкой.

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

**ПОВОЛЖСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ /ДОКЛАДОВ

по дисциплине

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

*Первый семестр*

1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

2. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности.

3. Социально-биологические основы физической культуры.

4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

5. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности.

6. Особенности эмоциональных переживаний в спорте.

7. Мотивы спортивной деятельности.

8. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).

9. Средства и методы воспитания физических качеств

*Второй семестр*

1. Методы тренировки.

2. Методика овладения техникой бега на короткие дистанции.

3. Методика овладения техникой бега на длинные дистанции.

4. Влияние силовой подготовки на технику бега.

5. История развития легкой атлетики в России

6. Правила соревнований в легкой атлетике

7. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)

8. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты

9. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями

10. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

*Третий семестр*

1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

2. Особенности занятий избранным видом спорта.

3. История развития баскетбола (волейбола, футбола) в России.

4. Правила соревнований в баскетболе (волейболе, футболе).

5. Спортивные достижения в баскетболе (волейболе, футболе).

6. Правила и техника безопасности при занятиях баскетболом (волейболом, футболом).

7. Влияние игровых видов спорта на укрепление здоровья и основные системы организма.

*Четвертый семестр*

1. Основные компоненты здорового образа жизни.

2. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузок.

3. Современные системы закаливания. Плюсы и минусы.

4. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

5. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

6. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

7. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

8. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

9. Питание спортсменов.

10. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.

*Пятый семестр*

1. Бег, как средство укрепления здоровья.

2. Техника бега трусцой.

3. Эффекты оздоровительного бега и конспект ходьбы.

4. Техника оздоровительного бега и ходьбы.

5. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

6. Положительные эффекты оздоровительного бега и ходьбы.

7. Практика оздоровительного бега.

*Шестой семестр*

1. Понятие массажа и основные приемы.

2. Основные приёмы самомассажа.

3. Самомассаж различных частей тела.

4. Показания и противопоказания к применению самомассажа.

5. Основные приемы разминания.

*Седьмой семестр*

1. Дозировка интенсивности нагрузки при оздоровительных тренировках.

2. Физиологические эффекты оздоровительной тренировки.

3. Частота занятий и интервалы отдыха.

4. Методы оздоровительной тренировки.

*Восьмой семестр*

1. Срочная и долговременная адаптация к физическим упражнениям.

2. Механизм адаптаций к физическим упражнениям.

3. Понятие резистентности.

4. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья.

5. Сотовая связь и ее влияние на организм человека.

6. Ценностные ориентации современной молодежи.

7. Холодовая тренировка организма.

8. Выживание в различных климатических зонах.

9. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.

10. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.

11. Адаптация и конституция человека

12. Как выжить в экстремальных условиях

*Девятый семестр (для заочной формы обучения)*

1. Спортивный травматизм (причины и профилактика).

2. Профилактика спортивного травматизма.

3. Техника безопасности при занятиях физической культурой.

4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5. Реабилитация после спортивных травм.

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ /ДОКЛАДОВ**

**для студентов с ограниченными возможностями и студентов,**

**временно освобожденных от практических занятий**

**по физической культуре**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.

2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

4.Социально-биологические основы физической культуры.

5. Основы здорового образа жизни студента.

7. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применением других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе) 8. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

9. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

10. Физическая культура в обеспечении здоровья.

11. Психологические основы учебного труда.

12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

13. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).

14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.

15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах).

16. Общефизическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

17. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

18. Основы методики самомассажа.

19. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

20. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

21. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

22. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

22. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

23. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)

24. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).

25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

**Методические рекомендации написания рефератов / докладов**

Целью написания рефератов является:

- привитие студентам навыков библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде);

- привитие студентам навыков компактного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу в письменной форме, научно грамотным языком и в хорошем стиле;

- приобретение навыка грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста;

- выявление и развитие у студента интереса к определенной научной и практической проблематике с тем, чтобы исследование ее в дальнейшем продолжалось в подготовке и написании курсовых и дипломной работы и дальнейших научных трудах.

Основные задачи студента при написании реферата:

- с максимальной полнотой использовать литературу по выбранной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания авторской позиции;

- верно (без искажения смысла) передать авторскую позицию в своей работе;

- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с тем или иным автором по данной проблеме.

Требования к содержанию:

- материал, использованный в реферате, должен относится строго к выбранной теме;

- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.);

- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;

- реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой Вы солидарны.

Структура реферата.

1. Титульный лист.

2.Оглавление. Оглавление - это план реферата, в котором каждому разделу должен соответствовать номер страницы, на которой он находится.

3.Текст реферата. Он делится на три части: введение, основная часть и заключение.

а) Введение - раздел реферата, посвященный постановке проблемы, которая будет рассматриваться и обоснованию выбора темы.

б) Основная часть - это звено работы, в котором последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на главы. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст.

в) Заключение - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить проблемы, которые "высветились" в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе.

4.Список источников и литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников, из них хотя бы один – на иностранном языке (английском или французском). Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, является явным плагиатом и не принимается. Оформление Списка источников и литературы должно соответствовать требованиям библиографических стандартов.

Объем и технические требования, предъявляемые к выполнению реферата.

Объем работы должен быть, как правило, не менее 12 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через одинарный интервал 12 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.

Расстояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с "красной" строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1 см.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла;

- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

Требования к презентации:

1. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

2. Первый слайд – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название работы; фамилия, имя, отчество автора;

3. Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные разделы презентации.

4. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

5. В презентации могут использоваться импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов.

6. Последним слайдом презентации должен быть список источников.

Критерии оценки реферата:

1. Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

2. Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

3. Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объему реферата.

Подготовка научного доклада выступает в качестве одной из важнейших форм самостоятельной работы студентов.

Научный доклад представляет собой исследование по конкретной проблеме, изложенное перед аудиторией слушателей.

Работа по подготовке доклада включает не только знакомство с литературой по избранной тематике, но и самостоятельное изучение определенных вопросов. Она требует от студента умения провести анализ изучаемых государственно-правовых явлений, способности наглядно представить итоги проделанной работы, и что очень важно – заинтересовать аудиторию результатами своего исследования. Следовательно, подготовка научного доклада требует определенных навыков. Подготовка научного доклада включает несколько этапов работы:

1. Выбор темы научного доклада;

2. Подбор материалов;

3. Составление плана доклада. Работа над текстом;

4. Оформление материалов выступления;

5. Подготовка к выступлению.

Структура и содержание доклада:

Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например:

Требования к оформлению доклада:

- объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

- доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

- обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

- должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки доклада:

- актуальность темы исследования;

- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала;

- правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на практических занятиях, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

**Обновление рабочей программы**

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Рабочая программа:

обновлена, рассмотрена и одобрена на 20\_\_\_/\_\_\_ учебный год на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г., протокол №\_\_\_\_\_