

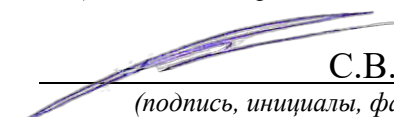
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шевелева Светлана Викторовна
Должность: декан ЮФ
Дата подписания: 04.04.2023 14:10:36
Уникальный программный ключ:
d30abf10bb7ea878d015899f1b8bb1c005d56b367761d643e1a290efcf5aa14b

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан юридического факультета
(наименование ф-та полностью)


С.В.Шевелева
(подпись, инициалы, фамилия)

« _____ » _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Практическая физическая культура для специальной группы
(наименование дисциплины)

40.05.02 Правоохранительная деятельность

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность»
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск – 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по направлению подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность и на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета (протокол №9 от «26» марта 2018 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность» на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №12 .

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Скобликова Т.В.

Разработчик программы:

Старший преподаватель _____  Верютин В. Н.
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры Уголовного процесса и криминалистики

« _____ » _____ 20____, протокол № _____.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Рябина Т.К.

Директор научной библиотеки _____  Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания протокол №1 от 31.08.2020г

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № _____ « _____ » _____ 20____ г. на заседании кафедры физического воспитания _____

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № _____ « _____ » _____ 20____ г. на заседании кафедры физического воспитания _____

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
ОК-9	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-9 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	Знать: методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. Уметь: эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учё-

			<p>том физиологических особенностей организма.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>
		<p>ОК-9</p> <p>Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Уметь: грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p>ОК-9</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт дея-</p>

			тельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	--	---

2 Указание места дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы специалитета. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

3 Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	164
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,5
в том числе:	
зачёт	0,5
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3

1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	<p>Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями).</p> <p>Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия.</p> <p>Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.</p>
2	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p>

3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> -нарушений опорно-двигательного аппарата; -желудочно-кишечного тракта и почек; -нарушений зрения; -сердечнососудистой системы и ЦНС; -органов дыхания. <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Владение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>
4	Легкая атлетика	<p>Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу</p>
5	Лыжная подготовка	<p>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».</p>
6	Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках</p>
7	Плавание	<p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Общая подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).</p>

8	Прикладная аэробика	<p>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p>Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.</p> <p>Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p>Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p>
---	---------------------	---

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек. час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1-4	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	ОК-9
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	5-9	У-1-7 МУ-1-3	С 5	ОК-9
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	10-14	У-1,3,4 МУ-1, 2	С14 Ин 14	ОК-9
4.	Легкая атлетика	0	0	15-19	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 19 Ин 19	ОК-9
5.	Лыжная подготовка	0	0	20-24	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 24 Ин 24	ОК-9

6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	25-30	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 30 Ин 30	ОК-9
7.	Плавание	0	0	31-33	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 33	ОК-9
8.	Прикладная аэробика	0	0	34-36	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 36 Ин 36	ОК-9
3 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1-2	У-1,2 МУ- 1	С 2 Ин2	ОК-9
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	3-4	У-1-7 МУ-1-3	С 4	ОК-9
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	5-6	У-1,3,4 МУ-1,2	С6 Ин 6	ОК-9
4.	Легкая атлетика	0	0	7-9	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 8 Ин 8	ОК-9
5.	Лыжная подготовка	0	0	10-11	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 10 Ин 10	ОК-9
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	12-14	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 12 Ин 12	ОК-9
7.	Плавание	0	0	15-16	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 14	ОК-9
8.	Прикладная аэробика	0	0	17-18	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 18 Ин 18	ОК-9
4 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1	У-1,2 МУ- 1	С 1 Ин 1	ОК-9

2.	Общая физическая подготовка.	0	0	2	У-1-7 МУ-1-3	С 2	ОК-9
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	3	У-1,3,4 МУ-1,2	С 3 Ин 3	ОК-9
4.	Легкая атлетика	0	0	4	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 4 Ин 4	ОК-9
5.	Лыжная подготовка	0	0	5	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 5 Ин 5	ОК-9
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	6	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 6 Ин 6	ОК-9
7.	Плавание	0	0	7	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 7	ОК-9
8.	Прикладная аэробика	0	0	8-9	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 9 Ин 9	ОК-9
5 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1	У-1,2 МУ- 1	С 1 Ин1	ОК-9
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	2	У-1-7 МУ-1-3	С 2	ОК-9
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	3	У-1,3,4 МУ-1,2	С3 Ин 3	ОК-9
4.	Легкая атлетика	0	0	4	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 4 Ин 4	ОК-9
5.	Лыжная подготовка	0	0	5	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 5 Ин 5	ОК-9
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	6	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 6 Ин 6	ОК-9

7.	Плавание	0	0	7	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 7	ОК-9
8.	Прикладная аэробика	0	0	8-9	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 9 Ин 9	ОК-9
6 семестр							
1.	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	0	0	1	У-1,2 МУ- 1	С 1 Ин 1	ОК-9
2.	Общая физическая подготовка.	0	0	2	У-1-7 МУ-1-3	С 2	ОК-9
3.	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	0	0	3	У-1,3,4 МУ- 1,2	С3 Ин 3	ОК-9
4.	Легкая атлетика	0	0	4	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 4 Ин 4	ОК-9
5.	Лыжная подготовка	0	0	5-6	У-1,2, 6,7 МУ- 1	С 5 Ин 5	ОК-9
6.	Подвижные и спортивные игры	0	0	7	У-1,2, 6,7 МУ- 1	Р 7 Ин 7	ОК-9
7.	Плавание	0	0	8-9	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	С 9	ОК-9
8.	Прикладная аэробика	0	0	10	У-1,2, 6,7 МУ- 1,2	Р 10 Ин 10	ОК-9

С - собеседование, Р - реферат, Ин - индивидуальный норматив

4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3

2 семестр		
1-4	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	8
5-9	Общая физическая подготовка.	10
10-14	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	10
15-19	Легкая атлетика	10
20-24	Лыжная подготовка	10
25 -30	Подвижные и спортивные игры	12
31- 33	Плавание	6
34 -36	Прикладная аэробика	6
	Итого	72
3 семестр		
37 -38	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	4
39 -40	Общая физическая подготовка.	4
41 -42	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4
43 -45	Легкая атлетика	6
46 -47	Лыжная подготовка	4
48 -50	Подвижные и спортивные игры	6
51- 52	Плавание	4
53 -54	Прикладная аэробика	4
	Итого	36
4 семестр		
55	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	2
56	Общая физическая подготовка.	2
57	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	2
58	Легкая атлетика	2
59	Лыжная подготовка	2
60	Подвижные и спортивные игры	2
61	Плавание	2
62 -63	Прикладная аэробика	4
	Итого	18
5 семестр		
64	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	2
65	Общая физическая подготовка.	2
66	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	2
67	Легкая атлетика	2
68	Лыжная подготовка	2
69	Подвижные и спортивные игры	2
70	Плавание	2
71 -72	Прикладная аэробика	4
	Итого	18
6 семестр		
73	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	2
74	Общая физическая подготовка.	2

75	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	2
76	Легкая атлетика	2
77- 78	Лыжная подготовка	4
79	Подвижные и спортивные игры	2
80 -81	Плавание	4
82	Прикладная аэробика	2
	Итого	20
Итого		164

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	3 семестр	5,0
2	Общая физическая подготовка.	3 семестр	4,0
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	3 семестр	4,0
4	Легкая атлетика	3 семестр	4,0
5	Лыжная подготовка	3 семестр	4,0
6	Подвижные и спортивные игры	3 семестр	4,0
7	Плавание	3 семестр	6,0
8	Прикладная аэробика	3 семестр	4,9
Итого			35,9
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	4 семестр	6,0
2	Общая физическая подготовка.	4 семестр	7,0
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	4 семестр	7,0
4	Легкая атлетика	4 семестр	7,0
5	Лыжная подготовка	4 семестр	6,0
6	Подвижные и спортивные игры	4 семестр	7,0
7	Плавание	4 семестр	6,9
8	Прикладная аэробика	4 семестр	7,0
Итого			53,9
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	5 семестр	6,0
2	Общая физическая подготовка.	5 семестр	7,0
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	5 семестр	7,0
4	Легкая атлетика	5 семестр	7,0
5	Лыжная подготовка	5 семестр	6,0
6	Подвижные и спортивные игры	5 семестр	7,0

7	Плавание	5 семестр	6,9
8	Прикладная аэробика	5 семестр	7,0
Итого			53,9
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	6 семестр	2,0
2	Общая физическая подготовка.	6 семестр	3,0
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	6 семестр	3,0
4	Легкая атлетика	6 семестр	3,0
5	Лыжная подготовка	6 семестр	2,9
6	Подвижные и спортивные игры	6 семестр	2,0
7	Плавание	6 семестр	2,0
8	Прикладная аэробика	6 семестр	2,0
Итого			19,9
Итого			163,6

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в интернет.

кафедрой:

- путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств;
- путём разработки:
 - методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;
 - тем рефератов;
 - нормативных требований к зачётам.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. В рам-

ках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области. Интерактивная форма проведения занятий не предусмотрена учебным планом.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
ОК-9 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
1	2	3	4	5
ОК-9 начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать:</p> <p>основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способности контроля и оценки своего здоровья и физического развития.</p> <p>Уметь:</p> <p>под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть:</p>	<p>Знать:</p> <p>уверенно и четко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способности контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессио-</p>	<p>Знать: углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способности контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p>Уметь: динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретённый опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных</p>

		основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	нальных целей. Владеть: навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.	возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни. Владеть: навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---	--	--

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контрольной компетенции и (или) ее части	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий/ контрольных нормативов	
1	2	3	4	5	6	7
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	ОК-9	Практические занятия. СРС.	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
2	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2

3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2
4	Легкая атлетика	ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
5	Лыжная подготовка	ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-5	Согласно таб. 7.2
6	Подвижные и спортивные игры	ОК-9	Практические занятия. СРС	Реферат Индивидуальный норматив	1-7	Согласно таб. 7.2
7	Плавание	ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2
8	Прикладная аэробика	ОК-9	Практические занятия. СРС	Реферат Индивидуальный норматив	1-6	Согласно таб. 7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- подтягивание на перекладине (юноши);
- наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
- подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
- отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки);
- жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши);
- плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности);
- составление комплекса упражнений утренней гимнастики;
- проведение комплекса упражнений утренней гимнастики;
- составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся;
- составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии.

Полный перечень контрольных нормативов

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки (сем)
Контрольно-зачетные нормативы и требования			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6

3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	4-5
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Балл	2-3
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-6
12	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	2-6
Контрольные функциональные пробы и тесты			
1	Функциональная проба (тест Руфье)	Оценка	2-6
2	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-6
3	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	2-6

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

Вопросы для собеседования по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».

1. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
3. Основы методики самомассажа.
4. Нетрадиционные оздоровительные методики.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
7. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Вопросы для собеседования по теме «Общая физическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»

1. Оздоровительное значение подвижных игр. Гигиеническое значение подвижных игр. Образовательное значение подвижных игр.
2. Воспитательное значение подвижных игр. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.
3. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Формы организации подвижных игр. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подготовка места для игры, инвентаря, разметка площадки). Организация играющих. Размещение играющих, место руководителя при объяснении и проведении игры. Объяснение игры. Требование к рассказу игры.
5. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки. Структура соревновательной деятельности в спортивной деятельности.
6. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх
7. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.

Реферат по теме «Прикладная аэробика»

1. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб) на занятиях по аэробике.
2. Музыкальная грамота (такт, сильная, слабая доли). Базовые шаги в базовой аэробике.

3. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).
4. Основами физиологии человека. Базовые шаги классической аэробики.
5. Базовые шаги в степ-аэробики. Методика составления простых связок.
6. Влияние осанки на обмен веществ человека. Упражнения на осанку.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.2016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Собеседование по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».	2	При проведении комплекса упражнений допускались незначительные ошибки	4	Комплекс упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив: челночный бег	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив: прыжки в длину с места	2	Динамика прироста результатов не прослеживается	4	Прослеживается динамика прироста результатов

Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Индивидуальный норматив: приседание на одной ноге	2	Динамика прироста результатов не прослеживается	4	Прослеживается динамика прироста результатов
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
Итого	24		100	

Студенты специальной группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. -160 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

8.2 Дополнительная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 10-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2013. - 446 с. : табл.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.
3. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
4. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон, текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И.С. Барчуков [и др.]; под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. -25 с.

2. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго- Западный государственный университет; сост.: Н.Е. Бахтояров, З.В. Курасбедиани, В.Н. Калюбаев. - Электрон.текстовые дан. (811 КБ). - Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

9 Перечень ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет» необходимой для освоения дисциплины

1. <http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал
2. <http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры
3. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств
4. <http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На зачётные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата.

Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-18 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие

научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по предмету «Физическая культура».

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

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала;
тренажерный зал;
зал тяжелой атлетики;
зал единоборств;
стадион;
бассейн

футбольное поле;

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование:

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- столы теннисные;
- гири;
- стойки баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- гантели;
- обручи;
- скакалки,
- фитбол-мячи,
- мячи медицинские;
- набор для настольного тенниса;
- эспандеры;
- степ платформы;
- секундомер;
- листы татами;
- маты гимнастические;
- стенка-гимнастическая;
- скамейки гимнастические
- перекладина гимнастическая.

13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись ли- ца, прово- дившего из- менения
	изменён- ных	заме- щённых	аннулиро- ванных	новых			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан юридического факультета

(наименование ф-та полностью)

С.В.Шевелева

(подпись, инициалы, фамилия)

« _____ » _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Практическая физическая культура для специальной группы

(наименование дисциплины)

40.05.02 Правоохранительная деятельность

шифр и наименование направленности подготовки (специальности)

направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность»

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курс – 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по направлению подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность и на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета (протокол №9 от «26» марта 2018 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность» на заседании кафедры физического воспитания 28 июня 2019 г., протокол №12

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Скобликова Т.В.

Разработчик программы:

Старший преподаватель _____  Верютин В. Н.
(ученая степень и учебное звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры уголовного процесса и криминалистики

« _____ » _____ 20____, протокол № _____.


(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Рябина Т.К.

Директор научной библиотеки _____  Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 «25» февраля 2020г. на заседании кафедры физического воспитания протокол №1 от 31.08.2020г

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой _____  Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № _____ « _____ » _____ 20____ г. на заседании кафедры физического воспитания _____

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана 40.05.02 Правоохранительная деятельность, направленность (профиль) «Оперативно-розыскная деятельность», одобренного Ученым советом университета, протокол № _____ « _____ » _____ 20____ г. на заседании кафедры физического воспитания _____

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
ОК-9	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-9 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	Знать: методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. Уметь: эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

			<p>Владеть (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>
		<p>ОК-9 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Уметь: грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p>ОК-9 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

		Владеть (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
--	--	---

2 Указание места дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы специалитета. Изучается на 1 курсе во 1 – 2 семестрах.

3 Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	4,1
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	0
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	323,9
Контроль/экз (подготовка к экзамену)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием ответственного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3

1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений	<p>Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактики плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (мячами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями).</p> <p>Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «полном приседе»), без препятствий и через препятствия.</p> <p>Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.</p>
2	Общая физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p>

3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	<p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> -нарушений опорно-двигательного аппарата; -желудочно-кишечного тракта и почек; -нарушений зрения; -сердечнососудистой системы и ЦНС; -органов дыхания. <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленных на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование на занятиях элементов оздоровительных систем. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>
4	Легкая атлетика	<p>Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу</p>
5	Лыжная подготовка	<p>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».</p>
6	Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</p> <p>Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках</p>
7	Плавание	<p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Общая подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).</p>

8	Прикладная аэробика	<p>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p>Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5-30 с) из различных исходных положений.</p> <p>Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p>Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p>
---	---------------------	---

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п / п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек	№ лаб	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Ознакомление с оздоровительными занятиями в режиме дня. Комплексами упражнений.	0	0	0	У- 1-9; МУ-1-3	Собеседование, индивидуальный норматив	ОК-9
2.	Ознакомление с общей физической подготовкой.	0	0	0	У- 1-9; МУ-1-3	Собеседование, индивидуальный норматив	ОК-9
3.	Ознакомление с профилактические оздоровительные гимнастикой	0	0	0	У-1-9 МУ-1-3	Собеседование, индивидуальный норматив	ОК-9
4.	Ознакомление с легкой атлетикой	0	0	0	У-1-9 МУ-1-3	Собеседование, индивидуальный норматив	ОК-9
5.	Ознакомление с лыжной подготовкой	0	0	0	У-1-9 МУ-1-3	Собеседование, индивидуальный норматив	ОК-9
6.	Ознакомление с подвижными и спортивными играми	0	0	0	У-1-9 МУ-1-3	Собеседование, индивидуальный норматив	ОК-9
7.	Ознакомление с техникой плавания	0	0	0	У-1-9 МУ-1-3	Собеседование, индивидуальный норматив	ОК-9

8.	Ознакомление с прикладной аэробикой	0	0	0	У-1-9 МУ-1-3	Собеседование, индивидуаль- ный норматив.	ОК-9
----	-------------------------------------	---	---	---	-----------------	---	------

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3- Самостоятельная работа студентов

№ раз-дела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения: межсессионное задание	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1	Ознакомление с оздоровительными занятиями в режиме дня. Комплексами упражнений.	1 курс	20
2	Ознакомление с общей физической подготовкой.	1 курс	40
3	Ознакомление с профилактические оздоровительные гимнастикой	1 курс	50
4	Ознакомление с легкой атлетикой	1 курс	20
5	Ознакомление с лыжной подготовкой	1 курс	60
6	Ознакомление с подвижными и спортивными играми	1 курс	60
7	Ознакомление с техникой плавания	1 курс	13.9
8	Ознакомление с прикладной аэробикой	1 курс	60
Итого			323.9

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в интернет.

кафедрой:

- путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств;

путём разработки:

- методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;

- тем рефератов;

- нормативных требований к зачётам.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области. Интерактивная форма проведения занятий не предусмотрена учебным планом.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
ОК-9 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Практическая физическая культура для специальной группы. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура.

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенции	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
1	2	3	4	5
ОК-9 начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимися знаний, умений, навыков от общего объема ЗУН, установленных в подразделе 1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений, навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения, навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>Знать: основные методы и средства формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки своего здоровья и физического развития.</p> <p>Уметь: под руководством преподавателя и самостоятельно выполнять основные физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения социальных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть:</p>	<p>Знать: уверенно и четко все изучаемые средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: самостоятельно поддерживать свою физическую форму в хорошем состоянии, укреплять и сохранять здоровье; поддерживать здоровый образ жизни; использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения</p>	<p>Знать: углублённый спектр средств и методов для организации и проведения индивидуальных, коллективных и массовых занятий физической культурой, а также основы здорового образа жизни, средства и методы формирования с помощью занятий физической культурой двигательных навыков и способы контроля и оценки своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p>Уметь: динамично и эффективно поддерживать свою физическую форму в отличном состоянии, опираясь на приобретенный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих двигательных и функциональных</p>

		основными навыками и приёмами прикладной физической культуры для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; а также навыками здорового образа жизни, способствующего обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальных и профессиональных целей. Владеть: навыками использования полученных знаний для повышения работоспособности, обеспечения здорового образа жизни, социальной и профессиональной деятельности.	возможностей с целью эффективного решения задач в социальной и профессиональной деятельности; осознанно придерживаться здорового образа жизни. Владеть: навыками осознанного и регулярного использования практических знаний по физической культуре для укрепления здоровья, повышения работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---	--	--

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контрольной компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий/ контрольных нормативов	
1	2	3	4	5	6	7
1	Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений.	ОК-9	Практические занятия. СРС.	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
2	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2
3	Профилактическая и оздоровительная гимнастика	ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2

4	Легкая атлетика	ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование Индивидуальный норматив	1-10	Согласно таб. 7.2
5	Лыжная подготовка	ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-5	Согласно таб. 7.2
6	Подвижные и спортивные игры	ОК-9	Практические занятия. СРС	Реферат Индивидуальный норматив	1-7	Согласно таб. 7.2
7	Плавание	ОК-9	Практические занятия. СРС	Собеседование	1-10	Согласно таб. 7.2
8	Прикладная аэробика	ОК-9	Практические занятия. СРС	Реферат Индивидуальный норматив	1-6	Согласно таб. 7.2

Примеры типовых контрольных заданий для текущего контроля

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- подтягивание на перекладине (юноши);
- наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость));
- подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки);
- отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки);
- жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши);
- плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности);
- составление комплекса упражнений утренней гимнастики;
- проведение комплекса упражнений утренней гимнастики;
- составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся;
- составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии.

Полный перечень контрольных нормативов

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Срок и (сем)
Контрольно-зачетные нормативы и требования			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-6
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-6
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-6
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))	Балл	2-6

6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Балл	2-6
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Балл	2-6
8	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Балл	2-6
9	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)	Балл	4-5
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Балл	2-3
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-6
12	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	2-6
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	2-6
Контрольные функциональные пробы и тесты			
1	Функциональная проба (тест Руфье)	Оценка	2-6
2	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-6
3	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	2-6

Контрольно-зачетные нормативы и требования выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания программы;
- выполнить упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

Вопросы для собеседования по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».

1. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
2. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
3. Основы методики самомассажа.
4. Нетрадиционные оздоровительные методики.
5. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

6. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
7. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Вопросы для собеседования по теме «Общая физическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»

1. Оздоровительное значение подвижных игр. Гигиеническое значение подвижных игр. Образовательное значение подвижных игр.
2. Воспитательное значение подвижных игр. Формирование нравственно-волевых качеств в подвижной игре.
3. Классификация подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Формы организации подвижных игр. Подготовка и проведение подвижных игр (выбор игры, подготовка места для игры, инвентаря, разметка площадки). Организация играющих. Размещение играющих, место руководителя при объяснении и проведении игры. Объяснение игры. Требование к рассказу игры.
5. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки. Структура соревновательной деятельности в спортивной деятельности.
6. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх
7. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.

Реферат по теме «Прикладная аэробика»

1. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб) на занятиях по аэробике.
2. Музыкальная грамота (такт, сильная, слабая доли). Базовые шаги в базовой аэробике.
3. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени).
4. Основами физиологии человека. Базовые шаги классической аэробики.
5. Базовые шаги в степ-аэробике. Методика составления простых связок.
6. Влияние осанки на обмен веществ человека. Упражнения на осанку.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.2016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для текущего контроля успеваемости по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Собеседование по теме «Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплексы упражнений».	2	При проведении комплекса упражнений допускались незначительные ошибки	4	Комплекс упражнений проведен без ошибок
Индивидуальный норматив: челночный бег	4	Динамика прироста результатов не прослеживается	8	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Общая физическая подготовка»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования
Реферат по теме «Подвижные и спортивные игры»	2	Материал подготовлен, содержание соответствует теме	4	Материал подготовлен, содержание соответствует теме, обучающийся излагает и обобщает свои мысли, аргументировано отвечает на вопросы
Индивидуальный норматив: прыжки в длину с места	2	Динамика прироста результатов не прослеживается	4	Прослеживается динамика прироста результатов
Собеседование по теме «Легкая атлетика»	2	Дан неполный ответ по теме собеседования	4	Дан развернутый ответ по теме собеседования

Индивидуальный норматив: приседание на одной ноге	2	Динамика прироста результатов не прослеживается	4	Прослеживается динамика прироста результатов
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	36		36	
Итого	50		100	

Студенты специальной группы выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. -160 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

8.2 Дополнительная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 10-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2013. - 446 с. : табл.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.
3. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
4. Котова, О. В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / О. В. Котова, В. И. Зацепин ; Юго-зап. гос. ун-т. - Электрон, текстовые дан. (27 683 КБ). - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 166 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / И.С. Барчуков [и др.]; под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. -25 с.
2. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго- Западный государственный университет; сост.: Н.Е. Бахтояров, З.В. Курасбедиани, В.Н. Калюбаев. - Электрон.текстовые дан. (811 КБ). - Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

9 Перечень ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет» необходимой для освоения дисциплины

1. <http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал
2. <http://ftainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры
3. http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств
4. <http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На зачётные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата.

Сдача контрольно-зачетных нормативов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических подготовленности. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 10-18 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по предмету «Физическая культура».

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

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала;

тренажерный зал;

зал тяжелой атлетики;

зал единоборств;

стадион;

бассейн

футбольное поле;

Имеющийся спортивный инвентарь и оборудование:

-мячи волейбольные;

-мячи баскетбольные;

-мячи футбольные;

-столы теннисные;

-гири;

-стойки баскетбольные;

-сетка волейбольная;

-гантели;

-обручи;

-скакалки,

-фитбол-мячи,

-мячи медицинские;

-набор для настольного тенниса;

-эспандеры;

-степ платформы;

-секундомер;

-листы татами;

-маты гимнастические;

-стенка-гимнастическая;

-скамейки гимнастические

- перекладина гимнастическая.

13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, прово- дившего изме- нения
	изменён- ных	замене- щённых	аннулиро- ванных	новых			