

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шевелева Светлана Викторовна
Должность: декан ЮФ
Дата подписания: 04.04.2023 14:05:31
Уникальный программный ключ:
d30abf10bb7ea878d015899f1b8bb1c005d56b3677b1d643e18290ef3aa14b

МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан юридического факультета

(наименование ф-та полностью)

С.В. Шевелева

(подпись, инициалы, фамилия)

«22» апреля 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование курса)

направление подготовки (специальность)

40.05.02

(шифр согласно ФГОС

«Правоохранительная деятельность»

и наименование направления подготовки (специальности)

«Оперативно- розыскная деятельность»

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная


Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность» и на основании учебного плана специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 от 30.01.2017 г.

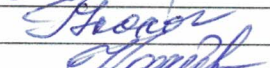
Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность» на заседании кафедры физического воспитания протокол №5. 30.01.2017 г.

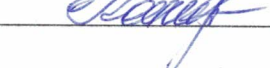
И.о. заведующего кафедрой физического воспитания
к.п.н, доцент

Е.В.Скриплева

к.с.н, доцент
доцент
доцент







О.В. Котова
Г.Б. Уколова
В.Н. Калюбаев

Согласовано: на заседании кафедры уголовного процесса и криминалистики

№ 10 « 1 » 02 20 17 г.

Заведующий кафедрой
уголовного процесса и криминалистики



Рябинина Т.К.

Директор
научной библиотеки

Макаровская В.Г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, одобренного Ученым советом университета протокол №5 «27» февраля 2017 г. на заседании кафедры

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, одобренного Ученым советом университета протокол №5 «27» февраля 2017 г. на заседании кафедры

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, одобренного Ученым советом университета протокол №5 «27» февраля 2017 г. на заседании кафедры

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____

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

1.1 Цель дисциплины

Целью изучения элективного курса является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

Основными задачами изучения элективного курса по физической культуре являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Обучающиеся должны **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- об особенностях двигательного режима и других условий работы;
- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
 - основы контроля за состоянием здоровья.
 - постановку исследовательских задач и выбору путей их решения

уметь:

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- способностью к логическому мышлению, анализу
- систематизировать, обобщать, критическому осмыслению информации приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

- Способность к логическому мышлению, анализу, систематизации, обобщению, критическому осмыслению информации, постановке исследовательских задач и выбору путей их решения (ОК-9)

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина элективные курсы по физической культуре «Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной по выбору образовательной программы изучаемую на 1-3 курсах 2-6 семестрах.

3 Объем 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 трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	329
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	328
экзамен	Не предусмотрен
зачет	1
курсовая работа (проект)	Не предусмотрена

расчетно-графическая (контрольная) работа	Не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Контроль/экс (подготовка к экзамену)	0

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	Новые физкультурно-спортивные виды	
	Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
2	атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
3	каратэ	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4	пилатес	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики.. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе . Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее 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	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4	Новые физкультурно-						

	спортивные виды						
	пилатес				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
6 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг				У-1-9	Тестирование	

				МУ-1, 2		ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды					
	атлетическая гимнастика			У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды					
	каратэ			У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды					
	пилатес			У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды					
	аэробика			У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9

4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
<i>2 семестр</i>		
1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	4
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение	4
5-7	Проведение различных частей занятий	6
8	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
9-10	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
11-12	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
13-14	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
15-16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	4
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	4
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	4
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	4
30-32	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики	6
33-34	Составление комплексов упражнений и их применение	4
25-36	Проведение различных частей занятий	4

	<i>Зачет</i>	
Итого за семестр		72

3 семестр

1-3	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	6
4-6	Составление комплексов упражнений и их применение	6
7-8	Проведение различных частей занятий	4
9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
10-11	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
12-13	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
14-15	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	4
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.	4
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	4
30-31	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	4
32-33	Составление комплексов упражнений и их применение	4
34-36	Проведение различных частей занятий	6

*Зачет***Итого за семестр****72****4 семестр**

1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	4
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение.	4
5-7	Проведение различных частей занятий	6
8-9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	4
10-11	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
12-13	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
14-15	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	4
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности.	4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.	4

28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе Проведение различных частей занятий	4
30-31 32-33	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике Составление комплексов упражнений и их применение	4 4
34-36	Проведение различных частей занятий.	6
	<i>Зачет</i>	
Итого за семестр		72

5 семестр

1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу Обучение элементам шейпинга	4
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение	4
5-6	Проведение различных частей занятий	4
7	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
8	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	2
9-10	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
11-12	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
13	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
14	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	2
15-16	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
17-18	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
19	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес Обучение элементам гимнастики пилатес	2
20	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	2
21-22	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	4
23-24	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	4
25	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	2
26-27	Составление комплексов упражнений и их применение	4
28-29	Проведение различных частей занятий	4
	<i>Зачет</i>	
Итого за семестр		58

6 семестр

1	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу Обучение элементам шейпинга	2
2-3	Составление комплексов упражнений и их применение.	4
4-5	Проведение различных частей занятий	4
6	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
7	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	2
8	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	2
9-10	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
11	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2

12	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	2
13	Обучение основам техники и тактики каратэ	2
14-15	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
16	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес .Обучение элементам гимнастики пилатес	2
17	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	2
18-19	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	4
22-23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	4
24-25	Составление комплексов упражнений и их применение	4
26-27	Проведение различных частей занятий	4
Итого за семестр		54
ИТОГО		328

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

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин 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:

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

- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

- путем разработки:

- методических рекомендаций, пособий по организации практической работы студентов.

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

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2013 г. №1367 по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги), встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и

специалистов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрена встреча с Олимпийскими чемпионами, Мастерами спорта

Удельный вес занятий проводимых в интерактивных формах составляет 26,8% аудиторных занятий согласно УП.

Таблица 6.1 - Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Использование раздела (лекции, практического или лабораторного занятия)	Использование интерактивной образовательной технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1	Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	18
2	Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	18
3	Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	18
4	Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	18
5	Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	16
Итого			88

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

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).	Физическая культура, БЖД		
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		

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

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
1	2	3	4	5
ОК-9/начальный,	1. Доля освоенных обучающи	<u>Знать:</u> о роли физической культуры	<u>Знать:</u> выполнять в индивидуально	<u>Знать:</u> правила и способы планирования

ОСНОВНО Й	<p>мся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающих мся знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p> <p><u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p><u>Владеть:</u> навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре.</p>	<p>индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><u>Уметь:</u> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья</p>

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
2 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					

4	Пилатес	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
3 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
4 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
5 семестр						
	<i>Новые физкультурно-</i>					

	<i>спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
6 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Промежуточная аттестация элективного курса по физической культуре проводится в форме *зачета*. Зачет проводится в форме тестирования (сдача нормативов, представленных в таблицах по разделам подготовки).

Типовые задания для промежуточной аттестации
Каратэ

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3.	Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4.	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см III. Кумитэ (Бои)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5.	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

Пилатес

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Планка(удерживание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	60
2	Упор лёжа(удерживание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3	Сед углом(удерживание)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10

Аэробика и шейпинг

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ходьба на степсах(на время 5 мин)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Приседания с прыжком вверх(40рраз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с не менее 30 раз	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами)	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с
5	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа 90% собств.веса,	90%	100%	110%			90%	100%	110%		
2	Приседания со штангой на плечах	110	125%	135%			110%	125%	135%		
3	Тяга станова	120 %	130 %	140 %			120 %	130 %	140 %		

Силовое упражнение для женщин. Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью . выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

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 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

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

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	4	Удовлетворительный уровень подготовки	9	Отличный уровень подготовки
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Удовлетворительный уровень подготовки	9	Отличный уровень подготовки

Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Удовлетворительный уровень подготовки	10	Отличный уровень подготовки
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	5	Удовлетворительный уровень подготовки	10	Отличный уровень подготовки
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Удовлетворительный уровень подготовки	10	Отличный уровень подготовки
Успеваемость	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 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://b.biblioclub.ru>

8.2 Дополнительная учебная литература

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 335 с.
4. Вейдер С.Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/Вейдер С - Ростов/н/Дону; ФЕНИКС, 2007.-192 с.
5. Виленский, Михаил Яковлевич. 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.
6. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр.»Физическая культура»/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2015.-267 с.
7. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [С. Н. Комаров [и др.]]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.
8. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
9. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ).- Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.– 9-е изд.,стер.–Ростов-н/Д:Феникс,2014.-448с.//Режим доступа - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

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. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://ftrainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult - Информационный портал «Физическая культура»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды» являются практические занятия, на которых также даются рекомендации для самостоятельной работы. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительной причины. По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты. Качество учебной работы студентов оценивается по результатам тестирования, защиты рефератов. В процессе обучения преподаватель использует промежуточный контроль путём отработки студентами пропущенных занятий.

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

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:

игровых спортивных зала

тренажёрный зал

зал тяжёлой атлетики

зал единоборств; стадион, футбольное поле

спортивный клуб; стадион; футбольное поле

медицинская комната

мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки

баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи

медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги;

силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер

тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер

(грузоблок); тренажёр бруска-пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая;

боксерские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног, защитные

шлемы для рукопашного боя.

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заменё- нных	аннулиро- ванных	новых			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета юриспруденции

(наименование ф-та полностью)

С.В. Шевелева

(подпись, инициалы, фамилия)

«22» *сентября* 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре : новые физкультурно-спортивные виды
(наименование курса)

направление подготовки (специальность)

40.05.02

(шифр согласно ФГОС)

«Правоохранительная деятельность»

и наименование направления подготовки (специальности)

«Оперативно- розыскная деятельность»

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения

заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск – 2017

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность» на основании учебного плана специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01.2017 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность» на заседании кафедры физического воспитания «30» 03. 2017 г., протокол № 8.

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания
к.п.н, доцент

Скриплева Е.В.

к.с.н, доцент
доцент
доцент

Котова О.В.
Уколова Г.Б.
Калюбаев В.Н.

Согласовано на заседании кафедры *уголовного процесса и криминалистики*
№ *10 «1»* *02* 2017 г.

Заведующий кафедрой
уголовного процесса и криминалистики
кандидат юридических наук, профессор

Рябинина Т.К.

Директор
научной библиотеки

Макаровская В.Г

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность», одобренного Ученым советом университета протокол № *9 «26»* *03* 2018 г. на заседании кафедры на заседании кафедры физического воспитания « » 201_ г., протокол № .

Заведующий кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность», одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20_ г. на заседании кафедры на заседании кафедры физического воспитания « » 201_ г., протокол № .

Заведующий кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 40.05.02 «Правоохранительная деятельность», одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20_ г. на заседании кафедры на заседании кафедры физического воспитания « » 201_ г., протокол № .

Заведующий кафедрой

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

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

1.1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Обучающиеся должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 - об особенностях двигательного режима и других условий работы;
 - о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
 - об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
 - основы контроля за состоянием здоровья.
 - постановку исследовательских задач и выбору путей их решения

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- способностью к логическому мышлению, анализу
 - систематизировать, обобщать, критическому осмыслению информации приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

- Способность к логическому мышлению, анализу, систематизации, обобщению, критическому осмыслению информации, постановке исследовательских задач и выбору путей их решения (ОК-9)

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина элективный курс по физической культуре «Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной по выбору образовательной программы изучаемую на 1- курсах, 1- семестрах

3 Объем 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 трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	4
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрено
зачет	4
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрено
Аудиторная работа (всего):	0
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0

практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	324
Контроль/экс (подготовка к экзамену)	0

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
	<i>Раздел 1. Шейпинг</i>	
1.	Технология построения занятий по шейпингу	История развития, упражнения шейпинга, как одного из направлений физической культуры.
	<i>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</i>	
2.	Основы оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре
	<i>Раздел 3. Каратэ</i>	
3. 1	Основные составляющие в подготовке каратистов	Философия каратэ и ее применение в организации физического воспитания в вузе
	<i>Раздел 4. Пилатес</i>	
4. 4	Организация физической культуры с использованием системы упражнений пилатеса	Элементы гимнастики пилатеса и их практическое применение
	<i>Раздел 5. Аэробика</i>	
5.	Общие принципы занятий аэробикой	Основные направления и организация занятий по аэробике

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее 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
<i>1-2 семестры</i>							
	<i>Раздел 1. Шейпинг</i>						
1.	Технология построения занятий по шейпингу				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
	<i>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</i>				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
2	Основы оздоровительно-развивающих				У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9

	воздействий атлетической гимнастики					
	<i>Раздел 3. Каратэ</i>					
3	Основные составляющие в подготовке каратистов			У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
	<i>Раздел 4. Пилатес</i>					ОК-9
4	Организация физической культуры с использованием системы упражнений пилатеса			У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
	<i>Раздел 5. Аэробика</i>					
5	Общие принципы занятий аэробикой			У-1-9 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 - Самостоятельная работа студентов

№ Раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
	<i>Раздел 1. Шейпинг</i>		
1.	Технология построения занятий по шейпингу	1-2 семестр	328
	<i>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</i>		
2	Основы оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики		
	<i>Раздел 3. Каратэ</i>		
3	Основные составляющие в подготовке каратистов	1-2 семестр	
	<i>Раздел 4. Пилатес</i>		
4.	Организация физической культуры с использованием системы упражнений пилатеса	1-2 семестр	328
	<i>Раздел 5. Аэробика</i>		
5.	Общие принципы занятий аэробикой	1-2 семестр	328

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

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин 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 ре-

сурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:

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

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2013 г. №1367 по направлению подготовки 40.05.02 «Правоохранительная деятельность» реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9).	Физическая культура		
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		

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

Код компетенции /этап	Показатели оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый (зачтено)	Продвинутый (зачтено)	Высокий (зачтено)
01	2	3	4	5
ОК-9/ начальный, основной	1. Доля освоенных обучающих мся знаний, умений и	<u>Знать:</u> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	<u>Знать:</u> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной)	<u>Знать:</u> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой

<p>навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающих знаний, умений и навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p> <p><u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p><u>Владеть:</u> навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре.</p>	<p>направленности.</p> <p><u>Уметь:</u> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья</p>
---	---	--	---

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Код контроля образуемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<i>1-2 семестры</i>						
	<i>Раздел 1. Шейпинг</i>					
1.	Технология построения занятий по шейпингу	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
2.	<i>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</i>					
3.	Основы оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7. 2
4.	<i>Раздел 3. Каратэ</i>					
5.	Основные составляющие в подготовке	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7. 2

	каратистов					
6.	<i>Раздел 4. Пилатес</i>					
	Организация физической культуры с использованием системы упражнений пилатеса	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7. 2
7.	<i>Раздел 5. Аэробика</i>					
8.	Общие принципы занятий аэробикой	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7. 2

Типовые задания для промежуточной аттестации:

- количество ударов рукой за 15 сек;
- удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см;
- упор лёжа (удерживание сек);
- ходьба на ступах 5 мин;
- подъём туловища из положения лёжа на спине (кол. раз);
- жим штанги лёжа (90% от собственного веса);
- планка (удерживание сек).

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	4	Удовлетворительный уровень подготовки	9	Отличный уровень подготовки
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Удовлетворительный уровень подготовки	9	Отличный уровень подготовки

Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Удовлетворительный уровень подготовки	10	Отличный уровень подготовки
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	5	Удовлетворительный уровень подготовки	10	Отличный уровень подготовки
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Удовлетворительный уровень подготовки	10	Отличный уровень подготовки
Успеваемость	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 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://b.biblioclub.ru>

8.2 Дополнительная учебная литература

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 335 с.
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/ Вейдер С - Ростов/н/Дону; ФЕНИКС, 2007.-192 с.
5. Виленский, Михаил Яковлевич. 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.
6. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2015.-267 с.
7. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [С. Н. Комаров [и др.]]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.
8. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
9. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ).- Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.– 9-е изд., стер.–Ростов-н/Д:Феникс,2014.-448с.//Режим доступа - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

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. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://ftrainer.narod.ru>

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды» являются практические занятия, на которых также даются рекомендации для самостоятельной работы. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительной причины. По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты. Качество учебной работы студентов оценивается по результатам тестирования, защиты рефератов. В процессе обучения преподаватель использует промежуточный контроль путём отработки студентами пропущенных занятий.

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

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:

игровых спортивных зала

тренажёрный зал

зал тяжёлой атлетики

зал единоборств; стадион, футбольное поле

спортивный клуб; стадион; футбольное поле

медицинская комната

мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки

баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи

медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги;

силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер

тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер

(грузоблок); тренажёр брусья-пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая;

боксерские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног, защитные

шлемы для рукопашного боя.

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заменё нных	аннулиро- ванных	нов ых			