

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шевелева Светлана Викторовна

Должность: декан ЮФ

Дата подписания: 15.04.2024 18:19:20

Уникальный программный ключ:

d30abf10bb7ea878d015899f1b8bb1c005d56b367761d643e1a290efcf5aa14b

## АННОТАЦИЯ

### К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

(наименование курса)

### Новые физкультурно-спортивные виды

направление подготовки (специальность) 40.05.01

(шифр согласно ФГОС)

### Правовое обеспечение национальной безопасности

и наименование направления подготовки (специальности)

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

### Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств адаптивной физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи изучения дисциплины

Задачами освоения дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды» является:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой специальных знаний и практических умений самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- изучение различных систем социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно важных умений и навыков; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; овладение системой практических умений

и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

- реализация программ мейнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;

- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизация информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

### **Разделы дисциплины**

1. Шейпинг
2. Атлетическая гимнастика
3. Каратэ
4. Пилатес
5. Аэробика

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	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, за-

		ключительной.
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.
3	Каратэ	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
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.
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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета юридического

*(наименование ф-та полностью)*

С.В. Шевелева

*(подпись, инициалы, фамилия)*

«    »            2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Новые физкультурно-спортивные виды

*(наименование дисциплины)*

направление подготовки (специальность)

40.05.01

*(цифр согласно ФГОС)*

Правовое обеспечение национальной безопасности

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Государственно-правовая

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*

форма обучения очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курс 2020

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – специалист по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и на основании учебного плана ОПОП ВО 40.05.01 Правоохранительная деятельность специализация «Государственно-правовая», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от « 25 » 02 2020 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.02 Правовое обеспечение национальной безопасности специализация «Государственно-правовая» на заседании кафедры физического воспитания « 31 » 08 2020 г., протокол № 13 .

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Скобликова Т.В.

Разработчики рабочей программы:  
доцент \_\_\_\_\_ Котова О.В.  
*(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)*

доцент \_\_\_\_\_ Уколова Г.Б.  
*(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)*

Согласовано: на заседании кафедры теории и истории государства и права, протокол № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.Г. Ларина

Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ В.Г. Макаровская

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.01 Правоохранительная деятельность специализация «Государственно-правовая» одобренного Ученым советом университета, протокол № 7 от « 25 » 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания « 30 » 08 2021г., протокол № 1 .

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева С.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.01 Правоохранительная деятельность специализация «Государственно-правовая» одобренного Ученым советом университета, протокол № 9 от « 25 » 06 20 21 г. на заседании кафедры физического воспитания « 29 » 06 20 22 г., протокол № 11 .

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Токарева С.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.05.01 Правоохранительная деятельность специализация «Государственно-правовая» одобренного Ученым советом университета, протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. на заседании кафедры физического воспитания « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_ .

*(наименование кафедры, дата, номер протокола)*

Зав. 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, установка 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.

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

Обучающиеся должны **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- методы самоорганизации и самообразования;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние 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;
- приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- 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;
- средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- способами самоорганизации и самообразования;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

## **2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы**

«Элективный курс по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» является дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы, изучаемой на 1-3 курсах во 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 трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	164,4
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,6
Контроль/экс. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,4
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	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.
2	Новые физкультурно-спортивные виды 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
<b>2 семестр</b>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			8-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9

3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			15-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						ОК-7 ОК-8 ОК-9
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
<b>3 семестр</b>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-8	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			9-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			16-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
<b>4 семестр</b>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			8-	У-1-10	Тестирование	ОК-7

				15	МУ-1, 2		ОК-8 ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			16-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
<b>5 семестр</b>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-5	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			6-10	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			11-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			16-21	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			22-27	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
<b>6 семестр</b>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-6	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-7 ОК-8 ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						

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

30-31	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	2
32-33	Составление комплексов упражнений и их применение	2
34-36	Проведение различных частей занятий	3
	<i>Зачет</i>	
<b>Итого за семестр</b>		<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	1
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение.	1
5-7	Проведение различных частей занятий	1
8-9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	1
10-11	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	1
12-13	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	1
14-15	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	1
16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	1
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	1
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	1
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	1
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	1
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности.	1
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.	1
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе Проведение различных частей занятий	1
30-31	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	1
32-33	Составление комплексов упражнений и их применение	1
34-36	Проведение различных частей занятий.	1
	<i>Зачет</i>	
<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>
<b>5 семестр</b>		
1	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу Обучение элементам шейпинга	1
2-3	Составление комплексов упражнений и их применение.	1
4-5	Проведение различных частей занятий	1
6	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	1
7	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	1
8	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	1
9-10	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	1
11	Развитие физических и волевых качеств каратэ	1
12	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	1

13	Обучение основам техники и тактики каратэ	1
14-15	Совершенствование техники и тактики каратэ	1
16	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	1
17	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	1
18-19	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	2
22-23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	2
24-25	Составление комплексов упражнений и их применение	2
26-27	Проведение различных частей занятий	1
<b>Итого за семестр</b>		<b>20</b>
<b>6 семестр</b>		
1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу Обучение элементам шейпинга	1
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение	1
5-6	Проведение различных частей занятий	1
7	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	1
8	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	1
9-10	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	1
11-12	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	1
13	Развитие физических и волевых качеств каратэ	1
14	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	1
15-16	Обучение основам техники и тактики каратэ	1
17-18	Совершенствование техники и тактики каратэ	1
19	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес Обучение элементам гимнастики пилатес	1
20	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	2
21-22	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	1
23-24	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	1
25	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	1
26-27	Составление комплексов упражнений и их применение	1
28-29	Проведение различных частей занятий	1
	<i>Зачет</i>	
<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>164</b>

### 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.	Шейпинг	3 семестр	11
2.	Атлетическая гимнастика	3 семестр	11
3.	Карате	3 семестр	11
4.	Пилатес	3 семестр	10
5.	Аэробика	3 семестр	10,9
Итого			53,9
1.	Шейпинг	4 семестр	10
2.	Атлетическая гимнастика	4 семестр	11
3.	Карате	4 семестр	11
4.	Пилатес	4 семестр	11
5.	Аэробика	4 семестр	10,9
Итого			53,9
1.	Шейпинг	5 семестр	10
2.	Атлетическая гимнастика	5 семестр	10
3.	Карате	5 семестр	11
4.	Пилатес	5 семестр	10
5.	Аэробика	5 семестр	10,9
Итого			51,9
1.	Шейпинг	6 семестр	4
2.	Атлетическая гимнастика	6 семестр	3,9
3.	Карате	6 семестр	4
4.	Пилатес	6 семестр	6
5.	Аэробика	6 семестр	4
Итого			21,9
Итого			163.6

### 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 по организации самостоятельной работы студен-

тов.

*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. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

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.

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный опыт человека. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование общей культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, профессионально-трудовому, физическому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию спорта, спортивного образа жизни, физкультурное движение и культуры в целом, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма и гражданственности.

- применение технологий, форма и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися командная работа, мастер-классы, круглые столы и др.

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремлённости, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

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

Код и содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4

Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Физическая культура Введение в направление подготовки и планирование профессиональной карьеры Психология стресса	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	Психологический отбор в деятельности конфликтологов Преддипломная практика Государственная итоговая аттестация
	Элективный курс по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды		
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК - 8)	Физическая культура	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Государственная итоговая аттестация	
	Элективный курс по физической культуре «Новые физкультурно-спортивные виды»		
Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях (ОК-9)	Физическая культура	Психология толпы Психология агрессии Безопасность жизнедеятельности Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Государственная итоговая аттестация	
	Элективный курс по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды		

## 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
1	2	3	4	5
ОК-7/ начальный,	1. Доля освоенных обучаю-	<u>Знать:</u> роль физической культуры в об-	<u>Знать:</u> особенности двигателя режима и	<u>Знать:</u> методы самоорганизации и самообразо-

основной, завершающий	<p>щимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>щекультурном, 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 и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики</p> <p><u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>других условий работы</p> <p>. <u>Уметь:</u> использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях</p> <p><u>Владеть:</u> средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств.</p>	<p>вания</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;</p> <p><u>Владеть:</u> способами самоорганизации и самообразования</p>
ОК-8/начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков</p>	<p><u>Знать:</u> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков.</p> <p><u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использо-</p>	<p><u>Знать:</u> основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы массажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и</p>	<p><u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> способностью ис-</p>

	3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях	вания методов физического воспитания и укрепления здоровья.	при участии в массовых спортивных соревнованиях.	пользовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и
ОК-9/ началь- ный, основ- ной, завер- шаю- щий	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p><u>Знать:</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</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>	<p><u>Знать:</u> Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p><u>Уметь:</u> использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p><u>Знать:</u> основы контроля за состоянием здоровья; приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p><u>Владеть:</u> способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
- средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств
- способами самоорганизации и самообразования
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
- способностью использовать методы и средства физической культуры для 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 образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<i>2-6 семестры</i>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1.	Шейпинг	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2.	Атлетическая гимнастика	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3.	Каратэ	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4.	Пилатес	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5.	Аэробика	ОК-7 ОК-8 ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

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 <b>III. Кумитэ (Бои)</b>	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 (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	60
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3	Сед углом (удержание сек.)	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(40раз)	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	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

	шпагат на полу, (полное касание пола бедрами)										
5	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

#### Атлетическая гимнастика

№	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 становая	120 %	130 %	140 %			120 %	130 %	140 %		

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.

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	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%

Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Успеваемость	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>		<b>100</b>	

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

### 8.1. Основная учебная литература

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 24.02.2021). – Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

### 8.2. Дополнительная учебная литература

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фади́на, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 19.02.2021). – Текст: электронный.

4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939> (дата обращения: 23.03.2021). – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.

5. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие : [16+] / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> (дата обращения: 23.03.2021). – Текст : электронный.

### 8.3. Перечень методических указаний

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: О. М. Цуканова, Г.Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с. – Текст: электронный.

2.Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с. -Текст: электронный.

3. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с.- Текст: электронный.

6.Оказание помощи пострадавшим на воде: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Юго-Западный гос. ун-т; сост.: Н.Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Колюбаев. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 25 с. - Текст: электронный.

7. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для практических занятий студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Б. Уколова, О. В. Котова.). - Курск: ЮЗГУ, 2017. - 24 с. - Текст: электронный.

8. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Б. Уколова, О. В. Котова. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 34 с. - Текст : электронный.

#### **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/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Сайт преподавателя физической культуры

[http://www.sgau.ru/bio/k\\_fizkultur/fiskult](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 «Элективные курсы по физической культуре: 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)



--	--	--	--	--	--	--	--