

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИВАНОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
Кафедра гуманитарных и общепрофессиональных наук**

**УТВЕРЖДАЮ  
Ректор АНО ВО  
«Ивановский юридический институт»**

\_\_\_\_\_ **В.Г. Лахов**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«БАЗОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ»**

<b>УГН:</b>	<b>40.00.00 Юриспруденция</b>
<b>Направление подготовки:</b>	<b>40.03.01 Юриспруденция</b>
<b>Специализация:</b>	<b>Гражданско-правовой профиль</b>
<b>Квалификация выпускника:</b>	<b>бакалавр</b>
<b>Форма обучения:</b>	<b>Заочная</b>
<b>Срок обучения:</b>	<b>4 года 6 месяцев</b>

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по специальности 40.03.01. Юриспруденция на основании учебного плана ОПОП ВО по специальности 40.03.01. Юриспруденция (гражданско-правовой профиль) одобренного Учёным советом института (протокол № 3 от 04.12.2025г.)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 40.03.01. Юриспруденция (гражданско-правовой профиль), на заседании кафедры гуманитарных и общепрофессиональных дисциплин (протокол №1 от 04.12.2025г.)

Заведующий кафедры \_\_\_\_\_  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

Разработчик программы \_\_\_\_\_  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

Заведующая библиотекой \_\_\_\_\_ Стегнина О.А.  
(ФИО)

# ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ рабочей программы дисциплины (модуля)

наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

для набора \_\_\_\_\_ года на \_\_\_\_\_ уч.г.<sup>1</sup>

Краткое содержание изменения	Дата и номер протокола заседания кафедры

Актуализация выполнена<sup>2</sup>: \_\_\_\_\_  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
подпись

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
подпись

<sup>1</sup> Указанный протокол заполняется при актуализации РП по дисциплине (модулю) на учебный год, в течение которого соответствующая дисциплина (модуль) будет преподаваться (если год набора отличается от года преподавания дисциплины (модуля)).

<sup>2</sup> Если отдельные элементы РП актуализированы разными педагогическими работниками, то необходимо указать соответствующую информацию, обеспечить подписание документа всеми педагогическими работниками.

## Оглавление

	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
1.	Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы	5
2.	Указание места дисциплины в структуре образовательной программы	6
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	6
4.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
5.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
6.	Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины	10
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	11
8.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	18
9.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	19
10.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	19
11.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	20
12.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20
13.	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	21
14.	Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	22

# **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной 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 и спорту, установки на здоровый образ 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, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной 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 выбор 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 адаптивной 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:

- выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма (УК-7.1);
- планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2);
- соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3).

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы бакалавриата. Изучается на 2 курсе.

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

Общая трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	10
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	318
зачёт	предусмотрен
экзамен	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)

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	<p>Базовые физкультурно-спортивные виды: Гимнастика</p> <p>1. Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов</p> <p>2. Разучивание совершенствования упражнений для различных групп мышц</p> <p>3. Учебно-тренировочная практика по гимнастике</p>	<p>Обучение терминологии, применяемой в гимнастике. Строевые приемы разучивание и тренировка, разучивание и тренировка упражнений для мышц рук, ног, всего тела. Упражнения в парах. Разучивание и тренировка упражнений на гимнастических снарядах. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед на гимнастической скамье, подъем туловища из положения лежа на спине. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной и заключительной частей. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
2.	<p>Базовые физкультурно-спортивные виды: Единоборства</p> <p>1. Обучение технике и тактике действий в единоборствах</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики действий в единоборствах</p> <p>3. Учебно-тренировочная практика в единоборствах</p>	<p>Ознакомление с видами единоборств. Разучивание и тренировка приемов самостраховки при падениях. Разучивание стоек в различных видах единоборств, передвижение в различных стойках. Действия по внезапным командам. Разучивание техники ударов и блоков, бросков, отработка комбинаций и связок. Развитие специальной скоростной и силовой подготовки. Подготовка к ведению схваток и боев. Учебные схватки и бой, психологический настрой в ведении вольных боев и схваток. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>
3.	<p>Базовые физкультурно-спортивные виды: Спортивные игры - футбол</p> <p>1. Обучение технике и тактике действий по футболу</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики действий по футболу</p> <p>3. Учебно-тренировочная практика по футболу</p>	<p>Обучение технике и тактике действий по футболу. Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнером. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>

4.	<p>Базовые физкультурно-спортивные виды: Спортивные игры - волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике и тактике действий по волейболу</li> <li>2. Совершенствование техники и тактики действий по волейболу</li> <li>3. Учебно-тренировочная практика по волейболу</li> </ol>	<p>Обучение технике и тактике действий по волейболу. Изучение техники отдельных волейбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы. Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнером. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы</p>
5.	<p>Базовые физкультурно-спортивные виды: Спортивные игры - баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике и тактике действий по баскетболу</li> <li>2. Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу</li> <li>3. Учебно-тренировочная практика по баскетболу</li> </ol>	<p>Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы. Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнером. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы</p>
6.	<p>Базовые физкультурно-спортивные виды: Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции</li> <li>2. Совершенствование техники и тактики действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции</li> <li>3. Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции</li> </ol>	<p>Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы.</p>

7.	<p>Базовые физкультурно-спортивные виды: Лыжная подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах</li> <li>2. Совершенствование техники и тактики действий в беге на лыжах</li> <li>3. Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах</li> </ol>	<p>Изучение техники лыжных ходов. Комбинирование технических элементов бега на лыжах в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы</p>
8.	<p>Базовые физкультурно-спортивные виды: Плавание</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями</li> <li>2. Совершенствование техники и тактики действий в плавании различными стилями</li> <li>3. Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями</li> </ol>	<p>Изучение техники в плавании различными стилями. Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий. Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом. Сдача нормативов ГТО и нормативов учебной программы</p>

#### 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнен.	Время, затрачиваемое на СРС, час
1	2	3	4
1.	<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика</b>	2 курс	53
	Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов		
2.	<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства</b>	2 курс	53
	Обучение технике и тактике действий в единоборствах		
3.	<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры</b>	2 курс	53
	Обучение технике и тактике действий по футболу, по волейболу, по баскетболу		
4.	<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</b>	2 курс	53

	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции		
5.	<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</b>	2 курс	53
	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах		
6.	<b>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</b>	2 курс	53
	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями		
Итого			318

### **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 института:*

- 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 студентов.

*типографией института:*

- 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**

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ по специальности 40.03.01 «Юриспруденция» 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 предусмотрены встречи с чемпионами, Мастерами спорта, Заслуженными тренерами России.

## 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
<p>УК-7.1</p> <p>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>Физическая культура и спорт</p> <p>Базовые физкультурно-спортивные виды</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Единоборства (рукопашный бой)</p> <p>Единоборства (ножевой бой)</p>	<p>Производственная правоохранительная практика</p> <p>Базовые физкультурно-спортивные виды</p> <p>Новые физкультурно-спортивные виды</p> <p>Практическая физическая культура для специальной группы</p> <p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Делопроизводство и режим секретности в административной деятельности полиции</p> <p>Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>УК-7.2</p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Физическая культура и спорт</p> <p>Базовые физкультурно-спортивные виды</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Единоборства (рукопашный бой)</p> <p>Единоборства (ножевой бой)</p>	<p>Трудовое право</p> <p>Производственная правоохранительная практика</p> <p>Базовые физкультурно-спортивные виды</p> <p>Новые физкультурно-спортивные виды</p> <p>Практическая физическая культура для специальной группы</p> <p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Делопроизводство и режим секретности в административной деятельности полиции</p> <p>Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы</p>

<p style="text-align: center;">УК-7.3</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Физическая культура и спорт</p> <p>Базовые физкультурно-спортивные виды</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Единоборства (рукопашный бой)</p> <p>Единоборства (ножевой бой)</p>	<p>Производственная правоохранительная практика</p> <p>Базовые физкультурно-спортивные виды</p> <p>Новые физкультурно-спортивные виды</p> <p>Практическая физическая культура для специальной группы</p> <p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Делопроизводство и режим секретности в административной деятельности полиции</p> <p>Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы</p>
--	---	--	---

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за практикой	Уровень сформированности компетенции- Пороговый (зачтено)	Уровень сформированности компетенции- Продвинутый (зачтено)	Уровень сформированности компетенции- Высокий (зачтено)
<p>УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и</p> <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> Сущность здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b> Использовать средства и методы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p><b>Владеть:</b> Навыками использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p><b>Знать:</b> Сущность здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни. Принципы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>Уметь:</b> Использовать средства и методы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Применять принципы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>Владеть:</b> Навыками</p>	<p><b>Знать:</b> Сущность здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни. Принципы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p><b>Уметь:</b> Использовать средства и методы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Применять принципы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Применять нормы</p>

			<p>использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Навыками планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>Навыками использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Навыками планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Навыками применения норм различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
--	--	--	---	---

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
1	Базовые физкультурно-спортивные виды: Гимнастика	УК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
2	Базовые физкультурно-спортивные виды: Единоборства	УК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-19	Согласно табл.7.2
3	Базовые физкультурно-спортивные виды: Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол.	УК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
4	Базовые физкультурно-спортивные виды: Легкая атлетика.	УК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-16	Согласно табл.7.2
5	Базовые физкультурно-спортивные виды: Лыжная подготовка	УК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-14	Согласно табл.7.2
6	Базовые физкультурно-спортивные виды: Плавание	УК-7	Самостоятельная работа	Тестирование	1-15	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации  
Единоборства

№	Наименование норматива	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.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
		15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
3.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
4.	Бег 100 м (сек)*	15,7	16	17	17,9	18,7	13,2	13,8	14	14,3	14,6

5.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.0	25,5	26.00	26,5
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.00	48.00	57.00	б/вр
8.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1	12.0	12.3	13.1	13.5	14.
		5	0	5	0	5		5	0	0	0
9.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18	18.3	19.3	20	21	23,5	25	26.2 5	27.4 5	28.3
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

#### Футбол

№	Наименование норматива	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча в коридоре (сек)	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2.	- Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
3.	Бег 100 м (сек)*	15,7	16	17	17,9	18,7	13.2	13,8	14	14,3	14,6
4.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.0	25,5	26.00	26,5
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.00	48.00	57.00	б/вр
7.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1	10.5	11.1	11.5	12.1	12.0	12.3	13.1	13.5	14.
		5	0	5	0	5		5	0	0	0
8.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18	18.3	19.3	20	21	23,5	25	26.2 5	27.4 5	28.3
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

#### «Ведение мяча в коридоре»

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1 м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

**«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».**

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

Методика выполнения.

На земле (полу) обозначается квадрат 5м x 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м.

Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

### Волейбол

№	Наименование норматива	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
2.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Бег 100 м (сек)*	15,7	16	17	17,9	18,7	13,2	13,8	14	14,3	14,6
4.	Челночный бег 4x20 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
	или челночный бег 10x10 м (с)	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,00	26,5
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
6.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,0	44,00	48,00	57,00	б/вр
7.	Бег: 2000 м (мин., сек.)	10,1	10,5	11,1	11,5	12,1	12,0	12,3	13,1	13,5	14,
	3000 м (мин., сек.)	5	0	5	0	5	5	0	0	0	0
8.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)	18	18,3	19,3	20	21	23,5	25	26,2	27,4	28,3
	5 км (мин., сек)								5	5	
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5

**«Верхняя передача»**

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Порядок выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

**«Нижняя передача»**

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Порядок выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

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 института:

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

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

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в институте 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
<b>Сдача контрольных нормативов по темам</b>				
Обучение терминологии, разучивание и тренировка строевых приемов	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Обучение упражнениям для различных групп мышц	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Проведение различных частей занятий	8	Материал усвоен менее, чем на 50%	16	Материал усвоен более, чем на 50%
Итого	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 [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 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке института:  
Теория и практика физической культуры

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> – сайт учителя физической культуры

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Система Комплексов Автоматизированных Дидактических Средств

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

[https://ivurinst.ru/index/3\\_kurs/0-49](https://ivurinst.ru/index/3_kurs/0-49) - Электронная библиотека АНО ВО «ИЮИ»

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Программный учебный материал концентрируется в самостоятельные законченные блоки (циклы), состоящие из типовых учебно-тренировочных занятий различной направленности. За структурную единицу модели физической подготовки принимается макроцикл длительностью четыре месяца, то есть один семестр. В этой связи в каждом году обучения выделяются два самостоятельных макроцикла подготовки. В свою очередь, они состоят из трех мезоциклов (блоков) концентрированной учебно-тренировочной нагрузки. Наглядно модель физической подготовки представлена на рис.1.

На рис.1 в верхних трех блоках обозначены этапы специальной физической подготовки по виду спорта, в средних – соответствующие этапы общей физической подготовки и в нижних – осуществляемый контроль.

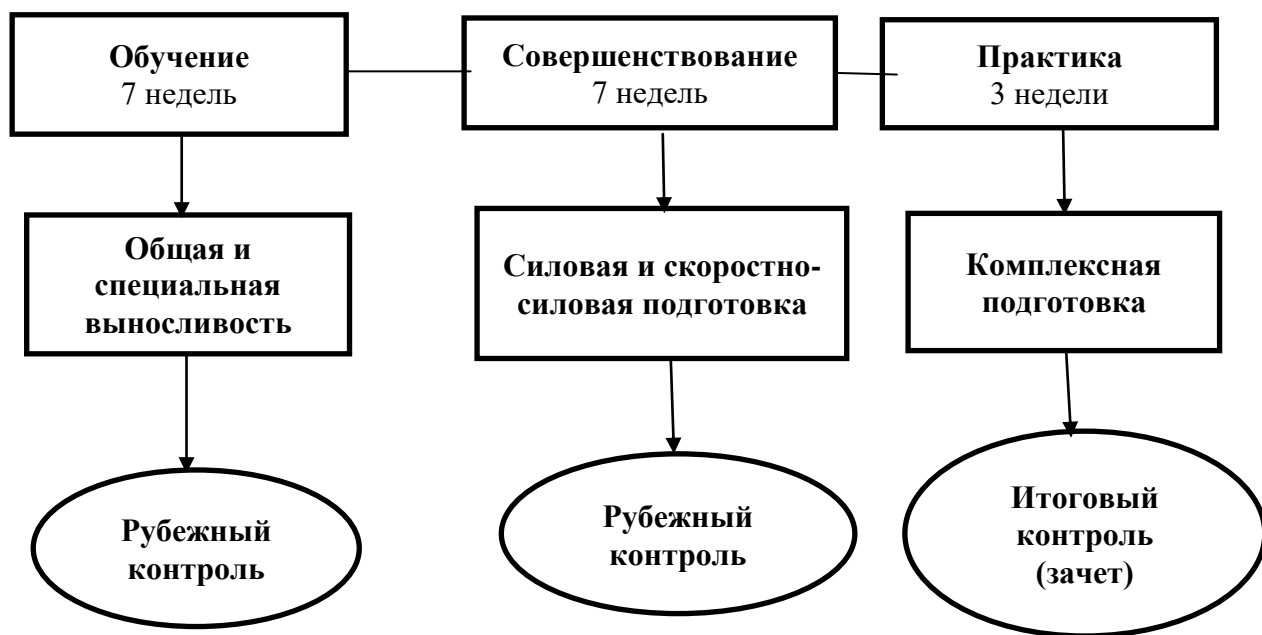


Рис.1 Схема физической подготовки

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

Libreoffice операционная система  
Windows Антивирус Касперского (или  
ESETNOD)

## **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

*Специализированная многофункциональная учебная аудитория «Спортивный зал» для занятий по физической культуре, в том числе и для лиц с ОВЗ и спорту с перечнем основного оборудования:*

Скамья атлетическая универсальная;  
Стеллаж для гантелей;  
Бодибары;  
Комплект гантелей различного веса обрезиненных;  
Штанга обрезиненная разборная;  
Мячи для фитнеса;  
Степ-платформы;  
Коврики гимнастические;  
Воланы;  
Ракетки для бадминтона;  
Сетка для бадминтона;  
Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, передвижные, пристенные);  
Наборы для игры в шахматы;  
Шахматные часы;  
Диски для баланса;  
Обручи гимнастические;  
Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой;  
Палки гимнастические;  
Упоры для отжиманий;  
Тумбы прыжковые атлетические;  
Тренажеры (степперы);  
Медболы (утяжеленные);  
Стол теннисный (2 шт.);  
Скакалки;  
Утяжелители (на ноги);  
Шорты и футболки с логотипом института для футбола;  
Ядро и копье для метания;  
Маты;  
Оборудование для стрельбы из лука;  
Сетка волейбольная D-2,6мм с стальным тросом D=3мм;  
Мячи волейбольные «TORRES Simple Color» синтетическая кожа (ТПУ);  
Ворота для футбола (напольные – 2 шт.);  
Мячи футбольные;  
Кольца баскетбольные амортизационные;  
Стойки кольца баскетбольные;  
Сетки баскетбольные;  
Мячи баскетбольные тренировочные «TORRES BM 300»;  
Табло перекидное 4 цифры;  
Мячи для настольного тенниса Donic-Schldkroet Elit;  
Наборы для настольного тенниса;  
Стойки для прыжков в высоту в комплекте с алюминиевой планкой 3 м;

Граната для метания 500 гр.;  
Мяч для метания, резина 150 гр.;  
Щит для метания (мишень) навесной на гимнастическую стенку с крюками-зацепами, размер 50\*50 см.;  
Коврики для упражнений;  
Шкаф для хранения спортивного инвентаря;  
Музыкальный центр;  
Мультимедийный проектор;  
Экран;  
Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде;  
Учебно-наглядные пособия.

### **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата*, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

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