

Частное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский юридический университет»
(СибЮУ)

ОДОБРЕНО

на заседании кафедры физического
воспитания,
протокол от 20 октября 2021 г. № 2
Зав. кафедрой физического воспитания

_____ В. Г. Лупырь
20 октября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета,
протокол 29 октября 2021 г. № 2
Председатель методического совета,
проректор по учебной работе – начальник
учебного управления

_____ Ю. А. Бурдельная
29 октября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Специальность	37.05.02 Психология служебной деятельности
Квалификация выпускника	психолог
Специализация	Психология безопасности
Форма обучения	Очная
Срок обучения	5 лет
Год набора	2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 31 августа 2020 г. № 1137.

Программу составил:

Соболева Н. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания ЧОУ ВО «Сибирский юридический университет».

1. Цели освоения дисциплины, планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на достижение планируемых результатов основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация «Психология безопасности» (далее соответственно – дисциплина, образовательная программа).

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции, установленные образовательной программой:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, установленные образовательной программой	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает значимость, методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом специфики профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Умеет организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности в целях обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности с учетом ее специфики; ИУК-7.3. Владеет способностью самостоятельно поддерживать на должном уровне социально и профессионально значимые физические кондиции	ИУК-7.1. Знает значимость, методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом специфики профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Умеет организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности в целях обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности с учетом ее специфики; ИУК-7.3. Владеет способностью самостоятельно поддерживать на должном уровне социально и профессионально значимые физические кондиции

2. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 часов.

Реализация дисциплины обеспечивается посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся.

Образовательная деятельность в рамках изучения дисциплины проводится в следующих формах:

– контактная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);

– самостоятельная работа обучающихся;

При проведении учебных занятий по дисциплине у обучающихся обеспечивается развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, включая проведение:

– комплекса ОРУ;

– разминки в подготовительной части занятия;

– комплекса упражнений для развития и совершенствования физических качеств;

– подвижных игр;

– спортивных игр;

– выбора физических упражнений для самостоятельной подготовки.

2.1. Содержание дисциплины

Модуль 1. Легкая атлетика.

Характеристика дидактических единиц. Бег на короткие дистанции, челночный бег для развития скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Бег на средние и длинные дистанции для развития выносливости. Прыжки в длину с места для развития скоростно-силовых физических качеств.

Модуль 2. Гимнастика.

Характеристика дидактических единиц. Техника общеразвивающих упражнений в соответствии с принятыми в гимнастике четкими нормами и терминологией. Музыкально-ритмическая подготовка направлена на развитие способности к ритму. Развитие координационных способностей реализуется при помощи комплексов упражнений с предметами, отдельных видов оздоровительной аэробики подвижных игр. Развитие активной и пассивной гибкости осуществляется с помощью упражнений динамического и статического характера методом многократного повторения.

Модуль 3. Спортивные игры.

Характеристика дидактических единиц. Краткий исторический обзор игр: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис. Техника и тактика игры, стойки, передвижения, удары.

Модуль 4. Силовые виды.

Характеристика дидактических единиц. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения с максимальными усилиями.

Модуль 5. Фитнес.

Характеристика дидактических единиц. Физические упражнения невысокой интенсивности, характеризующиеся наличием аэробной части занятия. Проработка отдельных групп мышц методом строго регламентированного упражнения. Упражнения с большим количеством повторений без больших отягощений. Система развития подвижности суставов, растяжимости сухожилий, связок и мышц.

2.2.1. Тематический план¹ (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование модуля / темы занятия	Объем и формы образовательной деятельности				Всего	Интерактивные формы работы	Оценочные средства текущего контроля / Форма промежуточной аттестации
		Контактная работа			СРС			
		аудиторная		в том числе в ЭИОС ²				
Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		в том числе практическая подготовка					
1.	Лёгкая атлетика.		24			42	66	Контрольные тесты № 3, 4, 5
1.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м., челночный бег		6			10	16	Тест № 3
1.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места		6			12	18	Тест № 5
1.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции		4			8	12	Тест № 4
1.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		8			12	20	Тест № 4
2.	Гимнастика.		20			40	60	Контрольный тест № 6
2.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений		6			12	18	Составление комплекса упр. для подготовительной части занятий

¹ Суммируются и сверяются с учебным планом часы, отраженные в столбцах: Занятия лекционного типа, Занятия семинарского типа, СРС, Всего.

² Если предусмотрена работа в СДО университета

2.2	Музыкально-ритмическая подготовка с элементами аэробики и хореографии		4			6	10		Выполнение комплексов основной части занятий под музыкальное сопровождение
2.3	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами для развития координационных способностей		6			14	20		Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей
2.4	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития активной и пассивной гибкости		4			8	12		Тест № 6
3.	Спортивные игры		26			46	72		Тест № 7
3.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол		4			8	12		Демонстрация технических действий с мячом (прием, передача, удар по воротам)
3.2	Совершенствование техники игры в настольный теннис		4			8	12		Демонстрация технических действий (открытая ракетка)
3.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол		8			12	20		Демонстрация технических действий с мячом
3.4	Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон		4			8	12		Демонстрация техники подачи
3.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		6			10	16		Демонстрация техники выполнения штрафного броска
Вариативная часть 1									
4.	Силовые виды		50			80	130		Тест № 1,2
4.1	Атлетическая гимнастика		18			28	46		Демонстрация техники «подтягивание на перекладине»
4.2	Армрестлинг		16			26	42		устный опрос
4.3	Пауэрлифтинг		16			26	42		Выполнение практического задания
Вариативная часть 2									
5.	Фитнес		50			80	130		Тест № 1
5.1	Оздоровительная аэробика		16			26	42		Выполнение практического задания
5.2	Шейпинг		16			26	42		Выполнение

									практического задания
5.3	Стретчинг		18			28	46		устный опрос
	Промежуточная аттестация								зачет
	ИТОГО		120			208	328		

2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы по модулям дисциплины приведены в таблице.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Модуль 1. «Лёгкая атлетика»		
Подготовка к практическим занятиям.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экипировка для занятий по погодным условиям. 2. Правила уличного движения. (для занятий на улице). 3. Гигиена. 4. Техника челночного бега. 5. Команды и положение туловища, ног целесообразно для беговых видов. 6. Техника прыжка в длину с места. 	<p>Работа с литературными источниками.</p> <p>Работа с интернет источниками.</p> <p>Ознакомиться с мерами безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Отработать технику рук, ног, постановку стопы вовремя поворота.</p> <p>Знать фазы прыжка.</p> <p>Имитация согласования движений ног и рук.</p>
Модуль 2. «Гимнастика»		
Подготовка к практическим занятиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. 2. Подготовить комплекс для проведения ОРУ. Знать четкие исходные и конечные положения. 3. Подобрать комплекс упражнений для разминки в подготовительной части занятия. 4. Знать принципы и методы составления комплексов упражнений. 5. Знать отличие активной и пассивной гибкости. 6. Знать на сколько счетов можно составлять ОРУ. 	<p>Ознакомиться с мерами безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь подать команду для начала и окончания упражнения.</p> <p>Использовать специальные упражнения для выбранного вида.</p> <p>Составить комплекс упражнения для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса.</p> <p>Выполнение наклона вперед с прямыми ногами.</p> <p>Уметь выполнять ОРУ под музыкальное сопровождение.</p>

Модуль 3. «Спортивные игры»		
Подготовка к практическим занятиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения. 2. Правила вида спорта. 	<p>Ознакомиться с видами спорта.</p> <p>Знать стойку волейболиста, подачи мяча, передачи мяча, прием, блокирование в волейболе.</p> <p>Изучить технику и виды подачи в бадминтоне.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча в баскетболе.</p> <p>Владеть техникой ведения мяча и удара по воротам в футболе.</p> <p>Знать технику хвата ракетки в настольном теннисе.</p>
Модуль 4. «Силовые виды»		
Подготовка к практическим занятиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Увеличение мышечной массы. 2. Техника, тактика, весовые категории и правила соревнований по армрестлингу. 3. Базовые виды пауэрлифтинга. 	<p>Подобрать упражнения для развития мышц плечевого пояса, широчайших мышц спины, грудных и мышц ног, плеча, рук.</p> <p>Анализ литературных источников, видео.</p> <p>Подготовить комплекс упражнений на растягивание и расслабление мышц.</p>
Модуль 5. «Фитнес»		
Подготовка к практическим занятиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Базовые шаги, связки аэробики. 2. Шейпинг в современном мире и его отличительные особенности. 3. В какой части занятия используется стретчинг? 	<p>Знать пользу аэробных занятий и виды аэробики.</p> <p>Отличие оздоровительной аэробики от других ее видов.</p> <p>Использовать элементы шейпинга вовремя самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Уметь применять различные виды стретчинга.</p>

2.4 Рекомендации для организации контактной работы в ЭИОС

1. <http://edu.omua.ru/course/view.php?id=547> MOODLE

3. Требования к условиям реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип учебных аудиторий	Описание требований к оборудованию аудитории и техническим средствам обучения
Спортивный зал	Тренажеры, спортивное оборудование для игровых видов спорта, спортивное оборудование для бокса, борьбы и единоборств, спортивное оборудование и инвентарь для гимнастики и легкой атлетики, стол правосторонний для армрестлинга, деревянные корзины и полка для спортивного инвентаря, стойки и резиновые коврики для атлетической гимнастики, спортивные покрытия для занятий аэробикой, гимнастикой, фитнесом, легкой атлетикой, музыкальный центр
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий семинарского типа ³)	Оборудование и технические средства обучения (проектор, экран, компьютер (ноутбук, нетоп и т.п.)) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде университета
Помещения для самостоятельной работы	Специализированная мебель; Компьютерная техника с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

3.2.1. Описание комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- Dr.Web Anti-virus;
- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- Система автоматизации библиотек «ИРБИС64»;
- Образовательная платформа «ЮРАЙТ», www.urait.ru;
- Telegram.

3.2.2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991> (дата обращения: 05.09.2019).

³ Компьютерная техника устанавливается для проведения занятий семинарского типа по заявке преподавателя в информационно-технический отдел.

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 05.09.2019).

3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 05.09.2019).

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438915> (дата обращения: 05.09.2019).

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 05.09.2019).

3. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

4. Лечебная физическая культура : метод. рекомендации для преподавателей / Ом. юрид. ин-т ; сост. Н. А. Соболева, Е. А. Поздеева. — Омск : [б. и.], 2010. — 38 с.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824> (дата обращения: 05.09.2019).

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса гто : учеб. пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505> (дата обращения: 24.04.2019).

7. Физическая культура студента : учебник / ред. В. П. Ильинич. — М. : Гардарики, 2007. — 447 с.

8. Кравчук А. И. Гимнастическая терминология физических упражнений : учеб. пособие / А. И. Кравчук. — Омск : Изд-во ОмГМА, 2010. — 52 с.

9. Обучение студентов вуза лёгкой атлетике по программе «Физическая культура»: учеб. пособие / сост. : М. Л. Двойнин, Н. А. Соболева, Н. Г. Лопина, Л. Т. Майорова. — Омск : Изд-во ОмГПУ, 2011. — 76 с.

3.2.3. Перечень используемых современных профессиональных баз данных и информационных справочных правовых систем

- Библиотека литературы по психиатрии и психологии <http://www.psychiatry.ru/stat/239> ;
- Электронные версии изданий по психологии <https://psyjournals.ru/catalog/index.shtml> ;
- Психологические журналы http://childpsy.ru/links_cat/57/.

4. Оценка результатов освоения дисциплины

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Организация текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости (в том числе рубежный контроль) обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и включает в себя: контроль посещаемости практических занятий; тестирование, определение уровня развития физических качеств. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор темы реферата по согласованию с преподавателем. При освоении дисциплины в очной форме используется балльно-рейтинговая система, критерии оценивания каждого вида текущего контроля представлены в технологической карте дисциплины (приложение).

4.2. Промежуточная аттестация обучающихся

4.2.1. Организация промежуточной аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета и обеспечивает оценивание результатов обучения в соответствии с компетенциями, установленными рабочей программой дисциплины, и включает в себя 7 контрольных тестов, позволяющих оценивать следующие физические качества: выносливость, скорость, сила, и гибкость. Оценивание результатов обучения по дисциплине (уровня сформированности компетенций) проводится на основе следующих критериев:

Оценка	Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине	Критерии оценивания
Зачтено	УК-7	ИУК-7.1. Знает значимость, методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом специфики профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Умеет организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности в целях обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности с учетом ее специфики; ИУК-7.3. Владеет способностью самостоятельно поддерживать на должном уровне социально и профессионально значимые физические кондиции	Определяется в соответствии с таблицей «Контрольные тесты» для студентов мужского и женского пола, направленных на проверку процесса формирования УК-7 Проведение разработанного комплекса в основной части в ходе практического занятия. Выполнение тестов соответствует требованиям ВФСК ГТО Выполняет физические упражнения в индивидуальном порядке

Незачтено	УК-7	ИУК-7.1. Знает значимость, методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом специфики профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Умеет организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности в целях обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности с учетом ее специфики; ИУК-7.3. Владеет способностью самостоятельно поддерживать на должном уровне социально и профессионально значимые физические кондиции	Не соответствует требованиям при выполнении контрольных тестов. Комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств не разработан. Допускает ошибки в технике выполнения контрольных тестов. Не обладает способностью самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями
-----------	------	--	--

4.2.2. Вопросы к зачету

Вопросы для промежуточной аттестации по дисциплине не предусмотрены. Оценивание результатов осуществляется на основе типовых заданий, приведенных в пункте 4.2.3.

4.2.3. Типовые задания к зачету

Контрольные тесты для студентов мужского пола, направленных на проверку процесса формирования УК-7

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Подтягивание на перекладине	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100 м	Контрольный тест № 4 Бег 3000 м	Контрольный тест № 5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест № 6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест № 7 Челночный бег (10X10 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
8	15	70	13,2	12.00	250	13	27.0
7	-	66	13,5	12.15	245	12	27,4
6	12	60	13,8	12.35	240	11	27,8
5	2	56	13,9	12.55	235	10	28,0
4	9	50	14,0	13.10	230	9	28,5
3	-	43	14,2	13.40	225	8	29,0

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Подтягивание на перекладине	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100 м	Контрольный тест № 4 Бег 3000 м	Контрольный тест № 5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест № 6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест № 7 Челночный бег (10X10 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
2	6	37	14,4	13.52	220	7	29,5
1	5	30	14,6	14.00	215	6	30,0
0	Менее 5	Менее 30	Более 14,6	Более 14.00	Менее 215	5	Более 30,0

Контрольные тесты для студентов женского пола, направленных на проверку процесса формирования УК-7

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Отжимание от скамейки	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100м.	Контрольный тест № 4 Бег 3000 м	Контрольный тест № 5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест № 6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест № 7 Челночный бег (10X10 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
8	25	60	15,5	10.15	190	16	31,3
7	23	55	15,8	10.30	185	15	32,0
6	20	50	16,0	10.50	180	14	32,5
5	18	45	16,5	11.05	175	13	33,0
4	15	40	17.0	11.15	170	12	33,5
3	11	32	17,7	11.40	162	10	34,0
2	9	27	18,1	12.00	156	9	34,5
1	5	20	18,7	12.15	150	8	35,0
0	Менее 5	Менее 20	Более 18,7	Более 12,15	Менее 150	7	Более 35,0

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Баллы	Наименование задания		
	Участие в судействе соревнований	Подготовка реферата	Ответы на вопросы
	Участие в судействе одного соревнования 5 баллов	40	10

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для получения зачета необходимо принять участие в организации судейства соревнований, проводимых в академии (дартс, настольный теннис, волейбол, армрестлинг, подвижные игры и. т. д.). Во время зачета проводится защита реферата с дополнительными вопросами.

Примерные темы рефератов

1. Рациональное питание и физические упражнения – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
2. Гигиенические основы физкультуры и спорта.
3. Значения и принципы построения комплексов утренней гигиенической гимнастики.
4. Борьба с вредными привычками – компонент здорового образа жизни.
5. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки.
6. Физкультура для людей умственного труда.
7. Значение физических упражнений при беременности.
8. Основные методы закаливания.
9. Баня и ее воздействие на организм.
10. Нетрадиционная физкультура.
11. Системный подход в обеспечении здорового образа жизни.
12. Взаимосвязь здорового образа жизни и физической культуры личности в профессиональном становлении.
13. Здоровый образ жизни и долголетие.
14. Значение лечебной физической культуры в жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья.
15. Возникновение комплекса ГТО.
16. Программа комплекса ГТО.
17. Комплекс ГТО в современной России.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Методы физического воспитания.
20. Основы обучения движениям.
21. Развитие силы.
22. Развитие выносливости.
23. Развитие быстроты.
24. Развитие ловкости.
25. Развитие гибкости.
26. Омичи на международной арене.
27. Олимпийцы в годы Великой Отечественной войны.

28. Значение физических упражнений для здоровья человека.
29. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Технологическая карта дисциплины
(для очной формы обучения)**

Преподаватель:	Соболева Н. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания ЧОУ ВО «Сибирский юридический университет»		
Дисциплина:	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		
Специальность:	37.05.02 Психология служебной деятельности		
Квалификация:	психолог		
Специализация:	Психология безопасности		
Срок обучения:	5 лет		
Курс:	1-4	Семестр:	2-7
Количество часов:			
лекций	-		
практических занятий	120		
СРС	208		
Форма промежуточной аттестации:	зачет		

Виды контроля	Максимальное количество баллов
Текущий контроль	20
Рубежный контроль	40
Промежуточная аттестация	40
Итого по дисциплине:	100

Виды учебной деятельности студентов	Максимальное количество баллов
Модуль 1. «Лёгкая атлетика»	
Текущий контроль	4
посещаемость 90 % учебных занятий	3
посещаемость 70 % учебных занятий	1
посещаемость 50 % учебных занятий	0
Рубежный контроль	8
Тест	8
Модуль 2. «Гимнастика»	
Текущий контроль	4
посещаемость 90 % учебных занятий	3
посещаемость 70 % учебных занятий	1
посещаемость 50 % учебных занятий	0
Рубежный контроль	8

Тест	8
Модуль 3. «Спортивные игры»	
Текущий контроль	4
посещаемость 90 % учебных занятий	3
посещаемость 70 % учебных занятий	1
посещаемость 50 % учебных занятий	0
Рубежный контроль	8
Тест	8
Вариативная часть 1	
Модуль 4. «Силовые виды»	
Текущий контроль	4
посещаемость 90 % учебных занятий	3
посещаемость 70 % учебных занятий	1
посещаемость 50 % учебных занятий	0
Рубежный контроль	8
Тест	8
Вариативная часть 2	
Модуль 5. «Фитнес»	
Текущий контроль	4
посещаемость 90% учебных занятий	3
посещаемость 70% учебных занятий	1
посещаемость 50% учебных занятий	0
Рубежный контроль	8
Тест	8
Промежуточная аттестация	40
Зачет	
Дополнительные баллы за участие в спортивных соревнованиях	10

Критерии оценивания каждого вида деятельности:

Реферат для лиц с ограниченными возможностями здоровья (текущий, рубежный контроль)	
Критерии	Баллы
тема полностью и точно освещена, соответствие содержания заявленной теме, соответствие целям и задачам дисциплины, отсутствие в тексте отступлений от темы	60
тема освещена достаточно полно и точно, присутствуют в тексте отступления от темы	40
тема освещена недостаточно полно и точно, не обоснованность выводов	30
тема освещена неполно и неточно, правильность оформления (структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы, рисунки и т.д.)	20

тема освещена с существенными пробелами, соблюдение объема, шрифтов, интервалов (соответствие оформления правилам компьютерного набора текста)	10
--	-----------

Зачет	
Критерии	Баллы
при выполнении тестов в сумме набрано 40 баллов и выше	40
при выполнении тестов в сумме набрано менее 40 баллов	0
Тесты	
Критерии	Баллы
100% правильных ответов	8
80% правильных ответов	6
60% правильных ответов и более	4
менее 60%	1