

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.Б.30

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ФГОС ВО)

Гражданско-правовая

(направленность (профиль))

Форма обучения: заочная

Год набора: **2020**

Распределение часов дисциплины по семестрам и видам занятий (по учебному плану)

Количество ЗЕТ						
Часов по РУП	328					
Виды контроля на курсах	Экзамены	Зачеты		Курсовые проекты	Курсовые работы	Контрольные работы (для заочной формы обучения)
		1				
	№№ семестра					
	1	2	3	4	5	Итого
ЗЕТ по курсам						
Лекции	6					6
Лабораторные						
Практические	322					322
Контактная работа	328					328
Сам. работа						
Контроль						
Итого	328					328

Тольятти, 2020

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Профиль гражданско-правовой

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐ Отсутствует

☐ Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол заседания Протокол заседания кафедры №_1_ от «2»_сентября_ 2019_г.).

☐ Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«__»_____20__г.

Срок действия рабочей программы дисциплины до «__»_____ 2025 г.

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № _____ от «__»_____ 20__ г.

Протокол заседания кафедры № _____ от «__»_____ 20__ г.

Протокол заседания кафедры № _____ от «__»_____ 20__ г.

Протокол заседания кафедры № _____ от «__»_____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
«Гражданское право и процесс»

«__»_____20__г.

А.Н. Федорова

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание»

«__»_____20__г.

Т. А. Хорошева

АННОТАЦИЯ
дисциплины (учебного курса)
Б1.Б.31 Элективные курсы по физической культуре и спорту

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

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

Задачи:

понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина является базовой (обязательной) частью образовательной программы подготовки бакалавра.

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – знания, полученные при обучении в средних общеобразовательных учреждениях.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;- основы здорового образа жизни;- средства и методы физической культуры. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- применять на практике средства физической культуры для развития двигательных способностей;- использовать методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">— навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;- соблюдать нормы здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;

	- навыками использования методов физической культуры для укрепления здоровья.
--	---

Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
Раздел 1. Общая физическая подготовка	Значение физической культуры. Средства и методы физического воспитания. Оздоровительная направленность физических упражнений. Формирование здорового образа жизни. Принципы закаливания. Основы рационального питания. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека. Самоконтроль в физической культуре.
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	Развитие быстроты Развитие выносливости Развитие ловкости Развитие силы Развитие гибкости

Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – __ ЗЕТ.

4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) _____ Элективные дисциплины по физической культуре и спорту _____

(наименование дисциплины (учебного курса))

курс изучения 1

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы						Необходимые материально-технические ресурсы	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)	Рекомендуемая литература (№)			
		Контактная работа (в часах)					Самостоятельная работа						
		всего			в т.ч. в интерактивной форме	Формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию	в часах				формы организации самостоятельной работы		
		лекций	лабораторных	практических									
Общая физическая подготовка	Развитие силы как физического качества. Методы воспитания силовых способностей. Развитие гибкости как физического качества.	2		107		Традиционная лекция. Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения		Изучение литературы	мультимедийное оборудование.	реферат	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3		
	Развитие выносливости как физического качества. Развитие быстроты как физического качества. Методы воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей.			107				Изучение литературы				мультимедийное оборудование.	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3
	Развитие ловкости как			108				Изучение литературы				мультимедийное оборудование.	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3

	физического качества. Методы воспитания координационных способностей										
Итого:		6		322							
		328									

5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Выполнение реферата	Индивидуальное домашнее задание - 1	40	Допускаются все	<p>35-40 баллов - соответствие плана теме реферата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы, правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев; оригинальность текста 25%. <p>30-35 баллов - оригинальность текста 25%, но не соблюдены требования к оформлению реферата, недостаточно используемых литературных источников.</p> <p>20-30 баллов - оригинальность текста 20-25%, содержание</p>

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
				соответствует заявленной теме, есть ссылки на литературные источники. 10 - 20 баллов - нет ссылок на литературные источники, несоблюдение требований к объему реферата, оригинальность текста менее 25%. 1-10 баллов - наличие текста, но несоответствие содержания реферата заявленной тематике.
Схема расчета итоговой оценки:		Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе		

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачет	Не предусмотрены	«зачтено»	40-100 баллов
		«не зачтено»	0-39 баллов

6. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)

По учебному курсу данный раздел не предусмотрен

7. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)

По учебному курсу данный раздел не предусмотрен

8. Вопросы к зачету

1	Средства физической культуры.
2	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3	Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
4	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
5	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6	Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
7	Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8	Общее представление о строении тела человека.
9	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10	Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
11	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
13	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
15	Формы и содержание самостоятельных занятий.
16	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
17	Возрастные особенности содержания занятий
18	Общая и моторная плотность занятия.
19	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
21	Гипокинезия и гиподинамия.
22	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
23	Личная гигиена и закаливание.

24	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
25	Организация режима питания.
26	Организация сна.
27	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
28	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
29	Профилактика вредных привычек.
30	Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
33	Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции.
34	Общее представление о строении тела человека.
35	Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
36	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
37	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
38	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
39	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
40	Формы и содержание самостоятельных занятий.

9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Основы здорового образа жизни	ОК-8	реферат

9.2. 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

9.2.1. Темы рефератов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
 2. Физическая культура в ВУЗЕ.
 3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
 5. Здоровый образ жизни студентов.
 6. Двигательный режим и его значение.
 7. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
 8. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
 9. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 10. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
 11. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
 12. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
 13. Формирование двигательных умений и навыков.
 14. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
 15. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
 16. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
 17. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
 18. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
 19. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
 20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Критерии оценки:
- 35-40 баллов - соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
 - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
 - обоснованность способов и методов работы с материалом;
 - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
 - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы,

правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев; оригинальность текста 25%.

30-35 баллов - оригинальность текста 25%, но не соблюдены требования к оформлению реферата, недостаточно используемых литературных источников.

20-30 баллов - оригинальность текста 20-25%, содержание соответствует заявленной теме, есть ссылки на литературные источники.

10 - 20 баллов - нет ссылок на литературные источники, несоблюдение требований к объему реферата, оригинальность текста менее 25%.

1-10 баллов - наличие текста, но несоответствие содержания реферата заявленной тематике.

10. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)

Образовательные технологии:

1. Личностно-ориентированная технология, которая предполагает раскрытие индивидуальности каждого студента в процессе обучения. Цель такого обучения состоит в создании системы психолого-педагогических условий, позволяющих работать с каждым студентом с учетом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов (выполнение рефератов)

2. Традиционные технологии- технологии, построенные на объяснительно-иллюстративном способе обучения. При использовании данной технологии преподаватель основное внимание в своей работе отводит изложению готового учебного материала. При этом преподнесение информации учащимся практически всегда происходит в форме монолога педагога (традиционная лекция)

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)

11.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
1	Ахметов А. М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : НИСПТР, 2014. - 91 с.	Учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
2	Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Учебник	ЭБС "IPRbooks"

11.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ /п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
1	Бурханов А. И. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева ; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 164 с. : ил. - Библиогр.: с. 93. - Прил.: с. 97-164. - Глоссарий: с. 94-96. - ISBN 978-5-8259-0888-5.	Электронное учебно-методическое пособие	Репозиторий ТГУ
2	Валкина Н. В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : метод. пособие / Н. В. Валкина, Н. С. Григорьева, С. Н. Башкайкина. - Ульяновск : УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2015. - 59 с. - ISBN 978-5-86045-452-1.	Методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
2	Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с. : ил.	Учебно-практическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
4	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Токарева [и др.]. - Санкт-Петербург : СПбГАСУ, 2016. - 140 с. - ISBN 978-5-9227-0637-7.	Учебное пособие	ЭБС "IPRbooks"
5	Хорошева Т. А. Физиология человека [Электронный ресурс] : практикум / Т. А. Хорошева, А. И. Бурханов ; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2013. - 219 с. : ил. - Библиогр.: с. 164-165. - Прил.: с. 172-216.	Практикум	Репозиторий ТГУ

- другие фонды:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Место хранения (методический кабинет кафедры, городские библиотеки и др.)
1.	Атлетическая гимнастика в укреплении здоровья	Учебно-	Научная

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, аудио- , видеопособия и др.)	Место хранения (методичес кий кабинет кафедры, городские библиотеки и др.)
	и совершенствовании фигуры: метод.пособие / ТГУ; каф. физ. воспитания; сост. Е. А. Астраханцев, К. В. Никитин; науч. ред. Е. А. Астраханцев. - Тольятти: ТГУ, 2004. - 57 с. : ил. - Библиогр.: с. 57	методическое пособие	библиотека ТГУ

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«__» _____ 20__ г.

МП

11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- Официальный сайт Тольяттинского государственного университета. URL: <http://www.tltsu.ru/>

11.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Window	1398	Срок действия бессрочный
2	OfficeStandart	1398	Срок действия бессрочный

11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- WebofScience[Электронный ресурс] :мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

11.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Window	1398	Срок действия бессрочный
2	OfficeStandart	1398	Срок действия бессрочный

11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/ п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м²	Количество посадочных мест
1	У-225 Спортивный зал		445020, г. Тольятти, ул. Фрунзе, 2г	645,2 0	80