

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДЭ.01. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Код и наименование направления подготовки, профиля: 40.03.01 Юриспруденция, гражданско-правовой, уголовно-правовой

Квалификация(степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Автор:

Михайлов С.Л., старший преподаватель кафедры гуманитарных наук

Боков А.В., старший преподаватель кафедры гуманитарных наук

Цель освоения дисциплины:

В соответствии с общими целями ОП ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция по гражданско-правовому и уголовно-правовому профилю подготовки целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Элективная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

- способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС - 7);

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

Код этапа освоения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
УК-7 способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>На уровне знаний:</i> знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста
	<i>На уровне умений:</i> умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	<i>На уровне навыков:</i> владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Результат освоения
1	2	3
УК ОС-7		
УК-7.1. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-	Посещает учебные и самостоятельные занятия по дисциплине Разрабатывает и реализует	Достижение результата освоения УК ОС -1 обеспечивается путем формирования у

<p>оздоровительные и спортивные занятия; поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей; Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития</p>	<p>программу физического саморазвития</p>	<p>обучающихся: <i>следующих знаний:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о системе, свойствах философских систем, классификации систем, системном подходе, принципах системного подхода в философии; - о гражданской позиции, мировоззренческой позиции; <p><i>следующих умений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - критериального оценивания философской информации; - выявления обратных связей в системах, эмерджентных свойств систем в философии; - учета фактора времени при анализе философских явлений; <p><i>следующих навыков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - философского обоснования собственной гражданской и мировоззренческой позиции; - применения критического анализа и системного подхода при работе с философской информацией.
---	---	--

Программы дисциплин (модулей)

Дисциплина «Аэробика классическая»

Тема 1. Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики.

Основные базовые шаги классической (оздоровительной) аэробики (low impact): step touch, V-step, curl, grape. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. Техника движений рук при выполнении базовых шагов оздоровительной аэробики.

Тема 2. Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике. Техника их выполнения.

Методика составления фрагмента аэробной комбинации (32 счёта – «квадрат»). Основные методы разучивания фрагмента аэробной комбинации. Практическое разучивание фрагмента аэробной комбинации (32 счёта).

Тема 3. Технология конструирования программ (соединение нескольких базовых движений, смена лидирующей ноги).

Правила конструирования аэробной комбинации. Последовательность разучивания аэробной комбинации. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Заключительная часть занятия – стретчинг.

Дисциплина «Йога»

Тема 1. Основы проведения занятий хатха-йогой. Регламентация нагрузок при выполнении физических упражнений (асан).

Йога как система духовных, психических и физических практик. Хатха-йога как практика физической подготовки (асаны).

Тема 2. Проведение занятий хатха-йогой (базовый курс).

Основные асаны (статические позы) и последовательность их выполнения. Дыхательные упражнения в хатха-йоге (пранаяма). Позы отдыха (расслабления).

Тема 3. Фитнес-йога (основные направления). Flex.

Методика проведения базового комплекса упражнений (статических и динамических), направленных на развитие гибкости и улучшение подвижности в суставах, увеличение эластичности мышц и сухожилий.

Дисциплина «Атлетическая гимнастика»

Тема 1. Основы методики развития силовых способностей

Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила, стато-динамическая сила). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами, на тренажёрах. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке.

Тема 2. Методика составления базового комплекса упражнений по развитию силовых способностей без использования и с использованием дополнительного оборудования (свободные веса).

Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием веса собственного тела. Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием свободных весов (гантели, бодибары, гири). Техника безопасности при проведении данных занятий.

Тема 3. Методика составления базового комплекса упражнений по развитию силовых способностей на тренажёрах

Методика составления комплекса упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров. Техника безопасности при проведении данных занятий.

Тема 4. Методика составления базового комплекса упражнений по функциональной тренировке (Crossfit)

Crossfit (GWM) и функциональная тренировка. Основные понятия и методика проведения. Техника безопасности при проведении данных занятий.

Дисциплина «Пилатес»

Тема 1. Пилатес как основная программа направления «Разумное тело» в фитнесе.

Основные теоретические и методические положения оздоровительной программы пилатес. Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия

Тема 2. Методика составления базового комплекса упражнений пилатес.

Составление и изучение базового комплекса упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия.

Тема 3. Методика использования простейшего оборудования и инвентаря при проведении занятий пилатес.

Составление и изучение комплексов упражнений с использованием инвентаря – роллеры, изотонические кольца, пилатес-мячи – при проведении занятий пилатес.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура»

Тема 1. Введение в адаптивную физическую культуру

Понятие, функции, цели, задачи и основные компоненты адаптивной физической культуры.

Тема 2. Адаптивное физическое воспитание (образование) и адаптивный спорт

Понятие, функции и цели адаптивного физического воспитания (образования) как компонента адаптивной физической культуры.

Адаптивный спорт: понятие, цели и виды.

Тема 3. Адаптивная двигательная реакция, адаптивная физическая реабилитация и экстремальные виды двигательной активности

Адаптивная двигательная реакция: понятие, цели и основные виды.

Адаптивная физическая реабилитация как компонент адаптивной физической культуры. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики. Экстремальные виды двигательной активности как один из компонентов адаптивной физической культуры: понятие и особенности.

Форма промежуточной аттестации:

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Форма, отражающая результат формирования компетенции(й) на уровне данной дисциплины - зачет.

Зачет проводится с применением метода тестирования.

Формами, отражающими результат формирования компетенций на уровне данной дисциплины (показателем сформированности компетенций) в соответствии с этапами освоения компетенций является – зачет.

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

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Средства (методы) оценивания промежуточной аттестации
УК ОС -7			
УК-7. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия; поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей; Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития	Посещает учебные и самостоятельные занятия по дисциплине Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные и самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участствует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья, определяет дозировки физической нагрузки и	Тестирование теоретической подготовленности

		направленности физических упражнений	
--	--	--	--

4.3.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Результат освоения
УК ОС-7		
<p>УК ОС-7. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия; поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей; Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития</p>	<p>Знает роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста Умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств</p>	<p><i>Высокий уровень освоения этапа</i> Глубоко усвоил роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста Умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Уверенно владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств</p>
		<p><i>Базовый уровень освоения этапа</i> Знает роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста Умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических</p>

		способностей и качеств
		<p><i>Низкий уровень освоения этапа</i></p> <p>Слабо знает роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста</p> <p>Испытывает затруднения в творческом использовании средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Слабо владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств</p>
		<p><i>Этап не освоен</i></p> <p>Не знает роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста</p> <p>Не умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств</p>

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины, адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основная литература:

1. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика/ Учебно-методическое пособие– СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с. [Электронный ресурс]: <http://books.ifmo.ru/file/pdf/127.pdf>
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: / Под редакцией С. . Евсеева.-М. : Советский спорт.-Том 1; 2005
3. Пономарев, В.С. Атлетическая гимнастика: Электронный учебник подготовка [Электронный ресурс]: <http://window.edu.ru/resource/070/57070>
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие [Текст]: /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. 464 с.
5. Учебное пособие: Йога, Хатха-йога и Раджа-йога [Электронный ресурс]: https://www.ronl.ru/uchebnyye-posobiya/fizra_i_sport/214097/
6. Учебное пособие: Пилатес «Тело создается разумом» [Электронный ресурс]: https://www.ronl.ru/uchebnyye-posobiya/fizra_i_sport/214250/