

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Кировский филиал
Кафедра гуманитарных наук

УТВЕРЖДЕНА
Кафедрой гуманитарных наук Кировского филиала РАНХиГС
Протокол от «17» сентября 2024 г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.В.ДЭ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция
профиль – гражданско-правовой, уголовно-правовой
квалификация – бакалавр
формы обучения – очная, заочная, очно-заочная

Год набора – 2025

Киров, 2024 г.

Автор—составитель:

Михайлов С.Л. старший преподаватель кафедры гуманитарных наук

Заведующий кафедрой гуманитарных наук, кандидат исторических наук, доцент Харин А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем(по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий и структура дисциплины (модуля)	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).....	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	20
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	21
6.1. Основная литература.....	21
6.2. Дополнительная литература.....	22
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	22
6.4. Нормативные правовые документы.....	22
6.5. Интернет-ресурсы.....	22
6.6. Иные источники.....	22
7. Материально-техническая база, информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных системы	23

1. Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. В соответствии с общими целями ОП ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция по гражданско-правовому и уголовно-правовому профилю подготовки целью дисциплины Б1.В.ДЭ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленно го 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-оздоровительные и спортивные занятия; поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного	Посещает учебные и самостоятельные занятия по дисциплине Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития	Достижение результата освоения УК ОС -1 обеспечивается путем формирования у обучающихся: <i>следующих знаний:</i> - о системе, свойствах философских систем, классификации систем, системном подходе, принципах системного подхода в философии;

выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей; Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития		- о гражданской позиции, мировоззренческой позиции; следующих умений: - критериального оценивания философской информации; - выявления обратных связей в системах, эмерджентных свойств систем в философии; - учета фактора времени при анализе философских явлений; следующих навыков: - философского обоснования собственной гражданской и мировоззренческой позиции; - применения критического анализа и системного подхода при работе с философской информацией.
--	--	--

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем(по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Б1.В.ДЭ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция гражданско-правового и уголовно-правового профиля

Освоение дисциплины осуществляется на очной и заочной форме обучения, на протяжении всего периода освоения образовательной программы, обеспечивая всестороннее физическое развитие обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины 112 часов. Практические занятия – 104 ч. КСР – 8 ч. На заочной форме: 4 ч. – практич. занятия, 320 ч. – самостоятельная работа. На очно-заочной форме: 8 ч. – практич. занятия. 320 – самостоятельная работа.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, основанная на жизненном опыте, знаниях, умениях и навыках полученных обучающимся в процессе освоения предыдущей образовательной программы.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий и структура дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование элективных дисциплин	Объем дисциплины (модуля), час.*		
		Л	ПЗ	СР

<i>Очная форма обучения</i>				
	Дисциплина «Аэробика классическая»		104	8
Тема 1	Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики.			
Тема 2	Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике. Техника их выполнения.			
Тема 3	Технология конструирования программ (соединение нескольких базовых движений, смена лидирующей ноги).			
	Всего:		112	
	Форма промежуточного контроля успеваемости		Зачет	
	Дисциплина «Йога»		104	
Тема 1	. Основы проведения занятий хатха-йогой. Регламентация нагрузок при выполнении физических упражнений (асан).			
Тема 2	Проведение занятий хатха-йогой (базовый курс).			
Тема 3	Фитнес-йога (основные направления). Flex.			
	Всего:		112	
	Форма промежуточного контроля успеваемости		Зачет	
	Дисциплина «Атлетическая гимнастика»		104	
Тема 1	Основы методики развития силовых способностей.			
Тема 2	Методика составления базового комплекса упражнений по развитию силовых способностей без использования и с использованием дополнительного оборудования (свободные веса).			
Тема 3	Методика составления базового комплекса упражнений по развитию силовых способностей на тренажёрах			
Тема 4	Методика составления базового комплекса упражнений по функциональной тренировке (Crossfit)			
	Всего:		112	
	Форма промежуточного контроля успеваемости		Зачет	
	Дисциплина «Пилатес»		104	
Тема 1	Пилатес как основная программа направления «Разумное тело» в фитнесе.			
Тема 2	. Методика составления базового комплекса упражнений пилатес.			
Тема 3	Методика использования простейшего оборудования и инвентаря при проведении занятий пилатес.			
	Всего:		112	
	Форма промежуточного контроля успеваемости		Зачет	
	Дисциплина «Адаптивная физическая культура»		104	
Тема 1	Введение в адаптивную физическую культуру			
Тема 2	Адаптивное физическое воспитание (образование) и адаптивный спорт			
Тема 3	Адаптивная двигательная реакция, адаптивная физическая реабилитация и экстремальные виды двигательной активности			
	Всего:		112	
	Форма промежуточного контроля успеваемости		Зачет	
<i>Заочная форма обучения</i>				
	Дисциплина «Аэробика классическая»		4	320
Тема 1	Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики.			
Тема 2	Термины основных шагов и их разновидностей,			

	используемых в аэробике. Техника их выполнения.			
Тема 3	Технология конструирования программ (соединение нескольких базовых движений, смена лидирующей ноги).			
	Всего:	324		
	Форма промежуточного контроля успеваемости	зачет		
	Дисциплина «Йога»		4	320
Тема 1	. Основы проведения занятий хатха-йогой. Регламентация нагрузок при выполнении физических упражнений (асан).			
Тема 2	Проведение занятий хатха-йогой (базовый курс).			
Тема 3	Фитнес-йога (основные направления). Flex.			
	Всего:	324		
	Форма промежуточного контроля успеваемости	зачет		
	Дисциплина «Атлетическая гимнастика»		4	320
Тема 1	Основы методики развития силовых способностей.			
Тема 2	Методика составления базового комплекса упражнений по развитию силовых способностей без использования и с использованием дополнительного оборудования (свободные веса).			
Тема 3	Методика составления базового комплекса упражнений по развитию силовых способностей на тренажёрах			
Тема 4	Методика составления базового комплекса упражнений по функциональной тренировке (Crossfit)			
	Всего:	112		
	Форма промежуточного контроля успеваемости	зачет		
	Дисциплина «Пилатес»		4	320
Тема 1	Пилатес как основная программа направления «Разумное тело» в фитнесе.			
Тема 2	. Методика составления базового комплекса упражнений пилатес.			
Тема 3	Методика использования простейшего оборудования и инвентаря при проведении занятий пилатес.			
	Всего:	324		
	Форма промежуточного контроля успеваемости	Зачет		
	Дисциплина «Адаптивная физическая культура»		4	320
Тема 1	Введение в адаптивную физическую культуру			
Тема 2	Адаптивное физическое воспитание (образование) и адаптивный спорт			
Тема 3	Адаптивная двигательная реакция, адаптивная физическая реабилитация и экстремальные виды двигательной активности			
	Всего:	324		
	Форма промежуточного контроля успеваемости	зачет		
Очно-заочная форма обучения				
	Дисциплина «Аэробика классическая»		8	328
Тема 1	Аэробика базовая. Классификация современных видов оздоровительной аэробики.			
Тема 2	Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике. Техника их выполнения.			
Тема 3	Технология конструирования программ (соединение нескольких базовых движений, смена лидирующей ноги).			
	Всего:			

	Форма промежуточного контроля успеваемости	Зачет		
	Дисциплина «Йога»			
Тема 1	. Основы проведения занятий хатха-йогой. Регламентация нагрузок при выполнении физических упражнений (асан).			
Тема 2	Проведение занятий хатха-йогой (базовый курс).			
Тема 3	Фитнес-йога (основные направления). Flex.			
	Всего:	328		
	Форма промежуточного контроля успеваемости	Зачет		
	Дисциплина «Атлетическая гимнастика»		8	320
Тема 1	Основы методики развития силовых способностей.			
Тема 2	Методика составления базового комплекса упражнений по развитию силовых способностей без использования и с использованием дополнительного оборудования (свободные веса).			
Тема 3	Методика составления базового комплекса упражнений по развитию силовых способностей на тренажерах			
Тема 4	Методика составления базового комплекса упражнений по функциональной тренировке (Crossfit)			
	Всего:	328		
	Форма промежуточного контроля успеваемости	Зачет		
	Дисциплина «Пилатес»		8	320
Тема 1	Пилатес как основная программа направления «Разумное тело» в фитнесе.			
Тема 2	. Методика составления базового комплекса упражнений пилатес.			
Тема 3	Методика использования простейшего оборудования и инвентаря при проведении занятий пилатес.			
	Всего:	328		
	Форма промежуточного контроля успеваемости	Зачет		
	Дисциплина «Адаптивная физическая культура»		8	320
Тема 1	Введение в адаптивную физическую культуру			
Тема 2	Адаптивное физическое воспитание (образование) и адаптивный спорт			
Тема 3	Адаптивная двигательная реакция, адаптивная физическая реабилитация и экстремальные виды двигательной активности			
	Всего:	328		
	Форма промежуточного контроля успеваемости	зачет		

*Распределение контактной работы с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся определяется в соответствии с учебным планом ОП ВО.

Программы дисциплин (модулей)

Дисциплина «Аэробика классическая»

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

Основные базовые шаги классической (оздоровительной) аэробики (lowimpact): steptouch, 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, статодинамическая 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.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при организации самостоятельной работы: собеседование, работа с книгами, периодической литературой и иными источниками.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета методом тестирования.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Текущий контроль освоения элективной образовательной программы осуществляется преподавателем по очной форме обучения в процессе проведения практических занятий, по заочной форме обучения – осуществляется обучающимся самостоятельно.

Балльно-рейтинговая система не применяется

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. 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	Посещает учебные и самостоятельные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки.	Тестирование теоретической подготовленности

<p>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>Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития</p>	<p>Вовлечён в дополнительные и самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует 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 направленности физических упражнений</p>	
--	---	---	--

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,</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</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</p>

<p>исходя из личных и профессиональных целей; Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития</p>	<p>образа и стиля жизни Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств</p>	<p>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 способностей и качеств</p>
		<p><i>Низкий уровень освоения этапа</i> Слабо знает роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста Испытывает затруднения в творческом использовании средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Слабо владеет системой</p>

		<p>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>

4.3.2. Типовые контрольные задания или иные материалы (типовые оценочные материалы), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Типовой (примерный) перечень тестовых заданий для проведения промежуточной аттестации (зачета)

Дисциплина «Аэробика классическая»

1. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие
- б) физическое воспитание
- в) комплекс физических упражнений

2. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):

- а) спорт
- б) система физического воспитания
- в) физическая культура

3. Физическая культура – это:

- а) деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- б) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
- в) сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

4.3. Здоровье – это

- а) состояние при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции
- б) состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни
- в) состояние человека при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции

5. Здоровый образ жизни – это:

- а) профилактика болезней и укрепление здоровья
- б) образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- в) деятельность человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья.

6. Типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способы и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления – это _____.

7. Единая система, позволяющая объективно оценить физическую подготовку человека определенного возраста, определенная программой физкультурной подготовки и поддерживаемая государством в системе патриотического воспитания – это _____.

8. Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе – это _____.

9. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это _____.

10. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей – это _____.

11. Оздоровительная аэробика – это *(продолжите определение)*

12. Базовыми движениями в аэробике являются : *(продолжите предложение)*

13. Стретчинг это:

1. система развития и укрепления своего тела, которой можно заниматься в любом месте, в том числе и в домашней обстановке.

2. упражнения на растяжку и гибкость человеческого тела
3. система упражнений на растяжку и гибкость человеческого тела, которой можно заниматься в любом месте

Дисциплина «Йога»

1. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
 - а) физическое развитие
 - б) физическое воспитание
 - в) комплекс физических упражнений
2. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):
 - а) спорт
 - б) система физического воспитания
 - в) физическая культура
3. Физическая культура – это:
 - а) деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья
 - б) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
 - в) сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
4. Здоровье – это
 - а) состояние при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции
 - б) состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни
 - в) состояние человека при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции
5. Здоровый образ жизни – это:
 - а) профилактика болезней и укрепление здоровья
 - б) образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
 - в) деятельность человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья.
6. Типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способы и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления – это _____.
7. Единая система, позволяющая объективно оценить физическую подготовку человека определенного возраста, определенная программой физкультурной подготовки и поддерживаемая государством в системе патриотического воспитания – это _____.
8. Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к

этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе – это _____.

9. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это _____.

10. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей – это _____.

11. Йога – это *(продолжите определение)*

12. Асаны – это

1. статические позы
2. движения, выполняемые в определенной последовательности
3. упражнения, направленные на формирование гибкости тела.

13. Регулярное выполнение асан необходимо :

1. для развития физической активности человека, его правильной физиологии и поддержания здоровья
2. для развития человека, его правильной физиологии, поддержания здоровья и удаления мышечных блоков
3. для развития правильной физиологии, поддержания здоровья, удаления мышечных блоков и удаление энергетических блоков

Дисциплина «Атлетическая гимнастика»

1. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие
- б) физическое воспитание
- в) комплекс физических упражнений

2. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):

- а) спорт
- б) система физического воспитания
- в) физическая культура

3. Физическая культура – это:

- а) деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- б) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
- в) сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

4. Здоровье – это

- а) состояние при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции
- б) состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни
- в) состояние человека при котором он в целом и все его органы способны

полностью выполнять свои функции

5. Здоровый образ жизни– это:

- а) профилактика болезней и укрепление здоровья
- б) образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- в) деятельность человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья.

6. Типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способы и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления – это _____.

7. Единая система, позволяющая объективно оценить физическую подготовку человека определенного возраста, определенная программой физкультурной подготовки и поддерживаемая государством в системе патриотического воспитания – это _____.

8. Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе – это _____.

9. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это _____.

10. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей – это _____.

11. К основным видам проявления силовых способностей относятся:

- 1. статическая сила, двигательная сила, физическая сила
- 2. статическая сила, динамическая сила, стато-динамическая сила
- 3. динамическая сила, физическая сила, двигательная сила

12. Тренажер – это *(продолжите определение)*

13. В процессе тренировки основных групп мышц могут быть использованы свободные веса, такие как *(приведите примеры)*.

Дисциплина «Пилатес»

1. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие
- б) физическое воспитание
- в) комплекс физических упражнений

2. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):

- а) спорт
- б) система физического воспитания

в) физическая культура

3. Физическая культура – это:

а) деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья
б) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

в) сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

4. Здоровье – это

а) состояние при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции

б) состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

в) состояние человека при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции

5. Здоровый образ жизни – это:

а) профилактика болезней и укрепление здоровья

б) образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

в) деятельность человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья.

6. Типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способы и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления – это _____.

7. Единая система, позволяющая объективно оценить физическую подготовку человека определенного возраста, определенная программой физкультурной подготовки и поддерживаемая государством в системе патриотического воспитания – это _____.

8. Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе – это _____.

9. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это _____.

10. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей – это _____.

11. Пилатес – это *(продолжите определение)*

12. В процессе занятий пилатес используются:

1. пилатес-мячи, гантели, тренажеры

2. беговые дорожки, пилатес-мячи, тренажеры
3. роллеры, изотонические кольца, пилатес-мячи

13. Система упражнений пилатес была разработана:

1. для реабилитации раненых солдат
2. для реабилитации людей пострадавших в автомобильных катастрофах(авариях)
3. для реабилитации горнолыжников

Дисциплина «Адаптивная физическая культура»

1. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие
- б) физическое воспитание
- в) комплекс физических упражнений

2. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):

- а) спорт
- б) система физического воспитания
- в) физическая культура

3. Физическая культура – это:

- а) деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- б) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
- в) сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

4. Здоровье – это

- а) состояние при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции
- б) состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни
- в) состояние человека при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции

5. Здоровый образ жизни – это:

- а) профилактика болезней и укрепление здоровья
- б) образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- в) деятельность человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья.

6. Типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способы и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления – это _____.

7. Единая система, позволяющая объективно оценить физическую подготовку человека определенного возраста, определенная программой физкультурной подготовки и поддерживаемая государством в системе патриотического воспитания – это _____.

8. Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе – это _____.

9. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это _____.

10. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей – это _____.

11. Адаптивная физическая культура – это *(продолжите определение)*

12. Целью адаптивной физической культуры является:

1. подготовка человека с ограниченными способностями к трудовой деятельности
2. адаптация человека с ограниченными способностями в социуме, трудовой деятельности
3. реабилитация человека с ограниченными способностями

13. **Двигательная активность** – это:

1. сумма движений, которые может выполнить человек в процессе трудовой деятельности
2. сумма движений, которые должен выполнять физически здоровый человек
3. сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации для преподавателя

Обучение студентов по учебной дисциплине строится с использованием различных технологий и средств обучения.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины студенты должны активно использовать информацию, полученную ими от преподавателя, в периодических изданиях, через СМИ, Интернет, на конференциях, круглых столах и прочих источниках.

Целями организации текущего контроля успеваемости являются: выявление уровня знаний, практических умений и навыков студентов, своевременное внесение корректив в содержание, организацию и методику образовательного процесса по дисциплине и др.

Содержание контроля определяется дидактическими задачами, требованием ОС, спецификой учебной дисциплины, уровнем подготовки студентов.

Текущий контроль должен носить индивидуальный, систематический, разнообразный, всесторонний, объективный и дифференцированный характер.

Основными функциями текущего контроля успеваемости студентов являются:

- выявление и оценка качества знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине;
- обучение, развитие и совершенствование умений и навыков студентов самоорганизации учебной деятельности, приобретения привычки научной организации труда;

– воспитание положительного отношения студентов к образовательному процессу, их личностных и профессиональных качеств, необходимых для успешной деятельности управленца;

– предупреждение и профилактика негативного и пренебрежительного отношения студентов к учебной деятельности.

Текущий контроль проводится в течение всего периода изучения дисциплины.

Текущий контроль также должен осуществляться при организации самостоятельной работы обучающихся.

В учебном процессе могут использоваться следующие формы текущего контроля успеваемости студентов:

– при организации самостоятельной работы: собеседование, отчет по заданию, контрольная проверочная работа, работа с книгами и периодической литературой, написание рефератов, подготовка докладов и др.

Методические рекомендации для студентов

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине призвана способствовать формированию у студентов физической культуры личности.

При выполнении самостоятельной работы студенту необходимо прочитать теоретический материал не только в учебниках и учебных пособиях, указанных в библиографических списках, но и познакомиться с публикациями в периодических изданиях, сюжетами СМИ и др.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Учебно-методическое обеспечение освоения дисциплин (модулей) элективной направленности по физической культуре осуществляется в процессе практического освоения (реализации) дисциплины посредством консультаций обучающегося с преподавателем, применительно к конкретному вопросу (проблеме) возникающему в процессе освоения дисциплины.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУИТМО, 2006. – 25 с. [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. Т. 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/

6.2. Дополнительная литература.

1. Авдеева, М. С. Физическая культура студентов [Текст]: учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева, Е. Г. Тупицына, С. Н. Тимофеева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2012. 148 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон.текстовые данные. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд. ,перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.
4. Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. М.: Кнорус, 2012. 238 с.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Рабочая программа и фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре».

6.4. Нормативные правовые документы.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями).Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями)

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями)

Приказ РАНХиГС «Об утверждении образовательного стандарта Академии по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция» от 10 августа 2016 года № 01-4382

Приказ РАНХиГС «О внесении изменений в образовательный стандарт Академии по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция» от 30 декабря 2016 года № 01-8385

6.5. Интернет-ресурсы.

Энциклопедия МОТ по охране и безопасности труда <http://base.safework.ru/iloenc>

6.6. Иные источники.

Архитектура тела и развитие силы / Качай мускулы: Журнал [HTTP://Wwww.isi.ru/muscle](http://www.isi.ru/muscle)
YOGAjournal <https://yogajournal.ru/>
Здоровье: Журнал <http://zdorovie.ad.ru/>
Спортдлявсех: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)
Спортивная жизнь России: Журнал
Теория и практика физической культуры: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)
Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>
Pilatesjournal Журнал о здоровом образе жизни <http://pilatesjournal.ru/>

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используется

следующая материально-техническая база:

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Помещение для проведения практических занятий	Спортивный зал и оборудование в соответствии с дисциплиной	
Аудитория для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мультимедийный проектор, маркерная доска, компьютерные колонки, 1 персональный компьютер, специализированная мебель.	Microsoft Office Professional 2007 номерлицензии (42749629) Microsoft Windows Professional 7 номерлицензии (49498169) KasperskyEndpointSecurity (1800-151224-120308-263-113)
Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель, 2 персональных компьютера	Microsoft Office Professional 2007 номерлицензии (42749629) Microsoft Windows Professional 7 номерлицензии (49498169) KasperskyEndpointSecurity (1800-151224-120308-263-113)
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Специализированная мебель, 2 персональных компьютера	Microsoft Windows Server Standart 2008R2 номерлицензии (49498169) Microsoft Windows Professional 7 номерлицензии (49498169) Microsoft Windows Professional 8 номерлицензии (62003131) Microsoft Office Professional Plus 2013 номерлицензии (62003131) Microsoft Office Professional Plus 2013 номерлицензии (62235598) KasperskyEndpointSecurity (1800-151224-120308-263-113)