

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

Направление подготовки:
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль)
Гражданско-правовой

Уровень высшего образования: бакалавриат

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины «Спортивные секции» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений о избранном виде спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к ИВС;

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Спортивные секции» включена в перечень дисциплин по выбору учебного плана в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина «Спортивные секции» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданско-правовой».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Общая физическая культура» являются: «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения и навыки в процессе изучения дисциплины «Спортивные секции» могут быть использованы в дальнейшем процессе физического совершенствования.

Особенностью дисциплины является то, что в процессе изучения обучающиеся должны владеть знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни и общекультурной компетенцией: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины «Спортивные секции» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины «Спортивные секции» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.015. Специалист по

информационным системам, утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 г. № 896н:

Владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека,

- способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенций	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Дескрипторы индикаторов
Универсальные компетенции	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1- Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>УК-7.1.1- Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни УК-7.1.2- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек УК-7.1.3- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			<p>УК-7.2- Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления</p>	<p>УК-7.2.1- умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</p>

			<p>здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. УК-7.2.2- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. УК-7.2.3- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>
			<p>УК-7.3- Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>УК-7.3.1- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья УК-7.3.2- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p>

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 332 часа.

4.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам					6 семестр
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Аудиторные занятия (всего)	164	30	30	22	30	22	30
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	164	30	30	22	30	22	30
Самостоятельная работа (всего)	164	30	30	22	40	22	30
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет, зачет, экзамен)							
		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Всего	Аудиторная работа		Самостоятельная работа студента
				в том числе		
			Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Развитие основных двигательных качеств	164	82		82	82
2	Тема 2. Техничко-тактический	164	82		82	82
	Итого	328	164		164	164

4.3. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

Семестр 2

Тема 1 Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Тема 2. Техничко-тактический

Содержание практических занятий

Обучение основным техническим приемам в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, аэробика, волейбол)

Семестр 3

Тема 1 Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Тема 2. Техничко-тактический

Содержание практических занятий

Овладение основными технико-тактическими приемами в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол)

Семестр 4

Тема 1 Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.

Тема 2. Техничко-тактический

Содержание практических занятий

Совершенствование технико-тактических приемов в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол)

Семестр 5

Тема 1 Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Тема 2. Техничко-тактический

Содержание практических занятий

Совершенствование технико-тактических приемов в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол)

Семестр 6

Тема 1 Развитие основных двигательных качеств

Содержание практических занятий

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Тема 2. Техничко-тактический

Содержание практических занятий

Совершенствование технико-тактических приемов в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол)

5.1. Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Компетенции	Оценка		
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
1	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей		

	жизни			
Знать	Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда	Обучающийся демонстрирует плохое содержание процессов самоорганизации и самообразования занятий физической культурой и здоровом образе жизни, их особенности	Обучающийся демонстрирует знание методик и этапы организации и проведения индивидуальных занятий, исходя из целей укрепления здоровья, совершенствования профессиональной деятельности.	Обучающийся демонстрирует отличное знание содержания процессов самоорганизации и самообразования по методикам диагностики своего физического и функционального состояния
Уметь	Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	Плохо умеет планировать цели и устанавливать приоритеты при организации здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Умеет самостоятельно планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении организации физкультурно-оздоровительной деятельности, подборе и выполнении физических упражнений с учетом своего физического и функционального состояния.	Отлично умеет самостоятельно методически грамотно планировать и составлять программы, организовывать и проводить самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия физическими упражнениями
Владеть	Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	Обучающийся демонстрирует плохое отдельными приемами саморегуляции и технологиями укрепления здоровья, организации процесса развития основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости,	Обучающийся демонстрирует владение технологиями самоконтроля за состоянием организма, приемами саморегуляции и укрепления здоровья, развития функциональных возможностей	Обучающийся демонстрирует отличное владение приемами саморегуляции, самоконтроля и самооценки функционального состояния организма и развития основных двигательных качеств

		ловкости)		
2	УК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует плохое знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Обучающийся демонстрирует отличные правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	Плохо умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Умеет самостоятельно применять выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	Отлично умеет самостоятельно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
Владеть	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и	Обучающийся демонстрирует плохое владение навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует владения навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует отличное владение навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

	профессиональ ной деятельности			
--	--------------------------------------	--	--	--

5.2. Фонд оценочных средств дисциплины, отражающий этапы формирования компетенций

5.2.1. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине

Семестр 2

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

Семестр 3

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

Семестр 4

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

Семестр 5

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Участие в соревнованиях различного уровня по избранному виду спорта.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

Семестр 6

а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

б) нормативы для проведения зачета по дисциплине

Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности
Сдача технических тестов по избранному виду спорта

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Критерии оценивания работы обучающихся на практических занятиях

Подача оценки преподавателя студентам должна соответствовать следующим критериям:

- предлагаемая оценка должна быть логически обоснованной, конкретной, чёткой, ясной и недвусмысленной;
- оценка должна производиться в позитивной атмосфере, способствующей развитию доверия и взаимопонимания между преподавателем и обучающимися;
- предметом оценки должна выступать текущая работа обучающегося в аудитории, его конкретные высказывания или действия, умения и навыки, способы взаимодействия с другими обучающимися;
- предметом оценки не могут выступать особенности внешности или личности обучающихся;
- критические замечания должны быть конструктивными и направленными на формирование, развитие и совершенствование у обучающихся недостающих или недостаточно полно сформированных компетенций;
- оценка должна быть понятной обучающемуся, предоставляться в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями и способами восприятия и переработки входящей информации. Для этого преподавателю важно выяснить, насколько правильно обучающийся понял данную ему оценку, насколько он с ней согласен или не согласен, как он к ней относится.

Критерии оценки результатов зачета по дисциплине

- оценка «зачтено» – обучающийся демонстрирует твердые или базовые знания материала учебной дисциплины и логично его излагает, знает основные теоретические концепции и их авторов, знаком с основной литературой, владеет профессиональной терминологией, способен отвечать на поставленные вопросы, допуская при этом несущественные неточности, в целом умеет увязать теоретические знания с практическими решениями;
- оценка «не зачтено» – обучающийся демонстрирует слабое знание основ материала учебной дисциплины, допускает существенные ошибки и неточности в его изложении, плохо владеет профессиональной терминологией, не знаком с большинством теоретических концепций и их авторством, слабо ориентируется в источниковой базе дисциплины, не способен ответить на поставленные вопросы по существу, не умеет увязать теоретические знания с практическими решениями.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)

а) основная литература

1. Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» Учебник М. ЮНИТИ 2015 <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2002 <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931.html>. — ЭБС «IPRbooks»

б) дополнительная литература

1. Ильинича В.И. Физическая культура студента Учебное пособие М.: Гардарики 2013
<http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация)
[Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мартыненко И.И.— Электрон. текстовые данные.
— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012. — 168 с.— Режим
доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59889.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта
Учебное пособие М.: Издательский центр «Академия» 2012

г) Интернет-ресурсы:

Основы физической культуры в вузе - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для выполнения рефератов по дисциплине подготовлены печатные материалы, которые содержатся в методической папке (кафедра общеобразовательных дисциплин), используются мультимедийные ресурсы кафедры и вуза.

Используемые программы (для подготовки и проведения занятий):

Microsoft Office 2019 Pro Plus (Word, Excel, PowerPoint, Access, Publisher, InfoPath);
Adobe Reader; ESET NOD32 Antivirus; antiplagiati.ru, Научная электронная библиотека
eLibrary.ru

Браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera

8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет» от 20.06.2019 г.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.

Программа разработана Щипцовой М.Н.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры от 27.01.2022 г., протокол №6.

Лист регистрации изменений и дополнений

в рабочую учебную программу

Составителем внесены следующие изменения:

Содержание изменений	Номер протокола и дата заседания кафедры, по утверждению изменений