

Приложение №6 к ОПОП высшего образования, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы бакалавриата «Уголовно-правовой»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(АНО ВО МГЭУ)  
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.В.ДВ.04.02 «ДАРТС»

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**  
Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата «**Уголовно-правовой**»

Формы обучения: очная, заочная, очно-заочная  
Вид профессиональной деятельности: правоохранительная  
Учебный год: 2018/2019



Нижний Новгород 2018

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(АНО ВО МГЭУ)  
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор НИ (ф) АНО ВО МГЭУ  
Е.Б. Жбаков  
«06» июля 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

«ДАРТС»

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата «**Уголовно-правовой**»

Формы обучения:	очная, заочная, очно-заочная
Вид профессиональной деятельности:	правоохранительная
Учебный год:	2018/2019

Нижний Новгород 2018

Рабочая программа дисциплины разработана для студентов основной и подготовительной группы здоровья по медицинским показаниям. Порядок создания групп здоровья по медицинским показаниям осуществляется согласно Приложению 1.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата) от 01 декабря 2016 г. N1511;
- учебными планами (очной, заочной и очно-заочной форм обучения) по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Дартс» – Н.Новгород.: НИ (ф) МГЭУ, 2018 – 27 с.

№ \_\_\_\_\_

Разработчики:

Преподаватель кафедры  
общегуманитарных  
дисциплин НИ (ф) МГЭУ,  
к.п.н.

Р.А Магомадов

\_\_\_\_\_  
*Должность, ученая степень,  
ученое звание*

\_\_\_\_\_  
*подпись*

\_\_\_\_\_  
*И.О. Фамилия*

Рецензент:

Заведующий кафедрой,  
к.п.н., доцент

В.Ф. Маматов

\_\_\_\_\_  
*Должность, ученая степень,  
ученое звание*

\_\_\_\_\_  
*подпись*

\_\_\_\_\_  
*И.О. Фамилия*

Рабочая программа дисциплины «Дартс» рассмотрена на заседании кафедры общегуманитарных дисциплин (протокол от 04.07.2018 №12).

Заведующий кафедрой общегуманитарных  
дисциплин к.ф.н., доцент

\_\_\_\_\_  
В.В. Романов

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи обучения по дисциплине.....	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (модулям) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Дартс» .....	14
7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	15
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	15
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	16
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для изучения дисциплины.....	19
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	21
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.....	21
10.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Дартс» для обучающихся направления 40.03.01 Юриспруденция .....	21
10.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Дартс» для обучающихся направления 40.03.01 Юриспруденция.....	21
11. Перечень информационных технологий используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем.....	22
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23
Приложение 1	

## 1. Цели и задачи обучения по дисциплине

**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 жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи** изучения дисциплины «Дартс»:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни,
- физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
- развитие физических качеств, посредством освоения студентами техники и тактики игры в волейбол, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.

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

Процесс изучения дисциплины «Дартс» направлен на формирование у студентов, обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата «Уголовно-правовой» общекультурной компетенции ОК-8.

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Дартс»
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знает:</b> практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; историю, современное состояние и место дартса в отечественной системе физического воспитания; правила соревнований, методiku организации и проведения соревнований.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; пользоваться терминологией в процессе игры в дартс, владеть навыками общения, корректно выражать и аргументированно обосновывать выдвинутые предложения тактики игры в дартс.</p> <p><b>Владеет:</b> приемами техники и тактических действий игры в дартс; основными навыками технико-тактических упражнений; основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.02 «Дартс» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках вариативной части Блока I «Дисциплины (модули)»

программы бакалавриата.

Освоение дисциплины «Дартс» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», которая также формирует компетенцию ОК-8.

В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1-8 семестре у обучающихся в очной форме обучения, зачет в 1-м семестре у обучающихся в заочной форме обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Дартс» составляет 328 часов.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа* (аудиторные занятия) всего,</b>	328	18	18	54	54	54	54	54	22
<b>В том числе:</b> Практические занятия	328	18	18	54	54	54	54	54	22
Промежуточная аттестации - зачёт		+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общая трудоёмкость</b>	328	18	18	54	54	54	54	54	22

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<b>Самостоятельная работа*</b>	<b>324</b>	324
Промежуточная аттестация - зачёт	<b>4</b>	4
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>328</b>	328

#### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<b>Контактная работа * (аудиторные занятия) всего, в том числе:</b>	<b>6</b>	6
Практические занятия	2	2
Лекции	4	4
<b>Самостоятельная работа*</b>	<b>322</b>	322
<b>Вид промежуточной аттестации - зачёт</b>	<b>+</b>	+
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>328</b>	328

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

Для обучающихся в **очной форме** дисциплина реализуется посредством контактной работы при проведении учебных занятий и включает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Для обучающихся в **очно-заочной и заочной форме** в соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем (промежуточная аттестация) и самостоятельной работы обучающихся.

При реализации дисциплины предусмотрена контактная работа (в тренажерном зале НИ (ф) МГЭУ) и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды.

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (модулям) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

#### Тематический план для очной формы обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Лекции	практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточный контроль	Формируемые компетенции	
<b>1 семестр</b>									
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	8	8		8			<b>ОК-8</b>	
2	Тема 2. Основные приемы метания дротиков	18	18		2				
	2.1 Основные стойки	4	4		2				
	2.2 Варианты хвата	4	4		2				
	2.3 Техника выполнения броска	6	6		2				
	2.4 Индивидуальный подбор дротиков	4	4		2				
	<b>Зачёт</b>	+					+		
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		+		
<b>2 семестр</b>									
3	Тема 3. Разновидности тренировочных игр	18	18		18				
	3.1.Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени	6	6		6				
	3.2 Отработка попаданий в центр, сектор	4	4		4				
	3.3 Отработка попаданий в сектор 20	4	4		4				
	3.4 Отработка попадания	4	4		4				
	<b>Зачёт</b>	+					+		
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		+		
<b>3 семестр</b>									
4	Тема 4. Игра «101», «170», «301», «501»	54	54		54				
	4.1. Общие правила, варианты завершения простым, четным сектором,	10	10		10				
	4.2. Отработка попадания в сектор «20»	12	12		12				
	4.3. Отработка попадания	10	10		10				
	4.4. Правила ведения счета, понятия лега, сета, матча	10	10		10				

	4.5 Стандартные комбинации завершения игры	12	12		12		
	<b>Зачёт</b>	+					+
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		+
	<b>4 семестр</b>						
5	Тема 5. Игра « Американский крикет»	54	54		54		
	5.1 Общие правила игры, правила ведения счета	10	10		10		
	5.2 Тренировочные игры	20	20		20		
	5.3 Групповые турниры «Американский крикет»	14	14		14		
	5.3 Правила ведения счета в играх, правило перебора	10	10		10		
	<b>Зачёт</b>	+					+
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		+
	<b>5 семестр</b>						
6	Тема 6. Игра « Булл - ай»	54	54		54		
	6.1. Правила игры	10	10		10		
	6.2. Отработка попадания в центр	44	44		44		
	<b>Зачёт</b>	+					+
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		+
	<b>6 семестр</b>						
	6.3. Групповые турниры «Булл-ай»	34	34		34		
	6.4. Отработка попаданий	20	20		20		
	<b>Зачет</b>	+					+
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		+
7	Тема 7. Психотехническая подготовка	<b>50</b>	<b>50</b>		<b>50</b>		
8	Тема 8 . Правила проведения соревнований	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
	<b>Зачет</b>	+					
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		<b>54</b>		
9	Тема 9. Совершенствование техники метания дротиков	<b>22</b>	<b>22</b>		<b>22</b>		
	<b>Зачет</b>	+					
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>22</b>	<b>22</b>		<b>22</b>		
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		<b>328</b>		

### Тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	лекции	практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточный контроль	Формируемые компетенции
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	8				8		
2	Тема 2. Основные приемы метания дротиков	8				8		
3	2.1 Основные стойки	10				10		
4	2.2.Варианты хвата	8				8		
5	2.3 Техника выполнения броска	10				10		



6	2.4 Индивидуальный подбор дротиков	10				10	
7	Тема 3 . Разновидности тренировочных игр 3.1 Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени	8				8	
8	3.2 Отработка попаданий в центр	8				8	
9	3.3 Отработка попаданий в сектор	10				10	
10	3.4. Отработка попаданий в сектор 20	8				8	
11	3.5. Отработка попадания	10				10	
12	Тема 4. Игра «101», «170» ,«301», «501»	10				10	
13	4.1 Общие правила, варианты завершения	10				10	
14	4.2 Отработка попадания в сектор «20»	10				10	
15	4.3 Отработка попадания	10				10	
16	4.4 Правила ведения счета, понятия лега, сета, матча	10				10	
17	4.5 Стандартные комбинации завершения	16				16	
18	Тема 5. Игра « Американский крикет»	12				12	
19	Общие правила игры, правила ведения	12				12	
20	Тренировочные игры	12				12	
21	Групповые турниры «Американский крикет»	12				12	
22	Правила ведения счета в играх, правило перебора	12				12	
23	Тема 6. Игра « Булл - ай»	12				12	
24	Правила игры	12				12	
25	Отработка попадания в центр	12				12	
26	Групповые турниры «Булл-ай»	12				12	
27	Отработка попаданий	12				12	
28	Тема 7. Психотехническая подготовка	14				14	
29	Тема 8 . Правила проведения соревнований	14				14	
30	Тема 9. Совершенствование техники метания дротиков	12				12	
	<b>Зачет</b>	4					
	<b>Итого за 2 семестр</b>	324				324	
	<b>Всего</b>	328				324	4

ОК-8

### Тематический план для очно-заочной формы обучения

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	лекции	практические занятия	Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
1.	1 семестр						
2.	Тема 1. Общая физическая подготовка	36	1	1		35	

3.	Тема 2. Основные приемы метания дротиков	35				35	ОК-8
4.	Тема 3 Разновидности тренировочных игр	36	1	1		35	
5.	Тема 4. Игра «101», «170», «301», «501»	36	1		1	35	
6.	Тема 5. Игра « Американский крикет»	36	1		1	35	
7.	Тема 6. Игра « Булл - ай»	36	1		1	35	
8.	Тема 7. Психотехническая подготовка	35				35	
9.	Тема 8. Правила проведения соревнований	35				35	
10.	Тема 9. Совершенствование техники метания дротиков	43	1		1	42	
11.	Зачет						
12.	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>322</b>	

## 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

### Тема 1. Общая физическая подготовка (ОК-8)

Разминка проводится на каждой тренировке: в начале и в конце тренировки, а также в перерывах между различными упражнениями. Разминка включает в себя всевозможные общеукрепляющие упражнения преимущественно: потягивания, повороты, наклоны корпуса влево, вправо, вращательные движения, расслабляющие встряхивания кистями, локтями, предплечьем, сжимание и разжимание пальцев рук, растягивание кисти, приседания, отжимания от пола, стульев, стены, рывки руками, хлопки ладонями перед собой и за спиной и т.д.

### Тема 2 . Основные приемы метания дротиков (ОК-8)

Варианты стоек: боком, полубоком к мишени, прямая стойка. Варианты хвата дротика передний, задний, средний хват, различное (2-4) количество пальцев. Техника броска (кисть, пальцы запястье, локоть, предплечье, плечо). Индивидуальные особенности выполнения броска. Индивидуальная корректировка выполнения броска у каждого ученика.

Использование тренировочных игр для отработки: попадания в различные сектора мишени (игры «Заказ», «Тысяча», «Сектор 20», «Футбол», «Раунд»), переноса цели справа налево, сверху вниз и наоборот (игры «Линия», «Диагональ»), кучности попаданий («Кто больше», «Кто меньше», «Кнопка», «Большой раунд»)

### Тема 3. Разновидности тренировочных игр(ОК-8)

Изучение общих правил, правил ведения счета тренировочных игр, правила перебора.

### Тема 4. Игра «101» , «170» , «301», «501» (ОК-8)

Изучение общих правил, правила жеребьевки и окончания игры (просто сектором, четным сектором, «даблом»), правила ведения счета. Упражнения на устный счет в пределах числа 100 (300, 500). Применение различных тренировочных игр. По мере накопления мастерства изучение стандартных комбинаций завершения игры, постепенное усложнение игры с

максимальным приближением к правилам и условиям проведения спортивных состязаний. Турниры внутри группы («по кругу» личные), внутри клуба (между группами командные по олимпийской системе), парные игры.

### **Тема 5. Игра «Американский крикет» (ОК-8)**

Изучение общих правил игры, ведения и записи счета. Тренировочные игры «Тысяча», «Раунд по устроениям», «Большой раунд», «Не пройдешь» и Другие.

В конце учебного года изучение «Мастерского крикета». Турниры внутри групп, внутри секции, парные игры.

### **Тема 6. Игра «Булл - ай» (ОК-8)**

Изучение общих правил игры, правила перебора, ведения счета. Тренировочные игры на кучность, на попадание в центр. Турниры внутри секции внутри групп.

### **Тема 7. Психотехническая подготовка(ОК-8)**

Работа на мышечную память: выполнение бросков с открытыми и закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в различные части мишени - левую, правую, верхнюю, нижнюю, в сектор «20» («19»), в центр.

Мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска: взведения плеча, локтя, предплечья, кисти, выполнения мах и броска. Повторение всех этапов подготовки и выполнения броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.

Психологический настрой на попадание - мысленное представление маленьких целей на мишени: «дабла», «гребла», центра - большим, или близким, или выпуклым, или теплым, или пульсирующим, единственным на мишени и т.д.

Желательна индивидуальная работа с психологом, выявление типа темперамента, анализ характера и состояния нервной системы по тестам. Выполнение рекомендаций психолога по индивидуальной работе с каждым учеником,

### **Тема 8. Правила проведения соревнований(ОК-8)**

Изучение основных правил проведения соревнований, утвержденных Национальной Федерацией дартс России (НФДР). Правила ведения протокола соревнований, заполнения протокола согласно жеребьевки по рейтингу (разведение сильных игроков по олимпийской сетке), проведения личных, парных, командных турниров. Самостоятельное судейство на соревнованиях между учащимися внутри группы, внутри клуба, между группами. Ведение рейтинга клуба, группы. Этика игрока дартс.

### **Тема 9. Совершенствование техники метания дротиков(ОК-8)**

Хотя основы техники метания дротиков были заложены еще на втором этапе обучения, но все же «нет предела совершенствованию». Поэтому до конца обучения необходимо проводить индивидуальную работу по подбору инвентаря, коррекции стойки и броска, переносу цели на мишени т.д. Используя подсчет коэффициента мастерства и кучности, можно определить насколько эффективно то или иное изменение в технике метания дротиков.

Овладение навыками корректировки темпа игры (быстрый, медленный), а также умением владеть игрой, вести игру осуществляется во время учебных поединков и спаррингов на тренировках, а также во время клубных игр.

Стратегия поведения на соревнованиях должна способствовать сохранению душевных и физических сил до конца соревнований, что возможно лишь при правильной расстановке

акцентов в предстоящих поединках.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Дартс»**

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной формы обучения. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа по дисциплине «Дартс» включает следующие виды деятельности:

- 1) изучение учебной и научной литературы;
- 2) тренировка, направленная на развитие физических качеств;
- 3) совершенствование физической подготовленности по дисциплине;
- 4) проведение самоконтроля упражнений для сдачи контрольных нормативов;
- 5) подготовка к сдаче нормативов.
- 6) подготовка к сдаче зачета.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины «Дартс», включая инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке (изложены в п.10.1)
2.	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных нормативов по изучению дисциплины «Дартс» для обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (изложены в п.10.2)
3.	Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости и критерии оценки выполнения нормативов
4.	Требования и нормативы для сдачи зачета по дисциплине и критерии оценки уровня сформированности компетенции.

## **7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНО ВО МГЭУ и его институтах (филиалах).

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

**Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП** прямо связаны с местом дисциплины в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции, характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Дартс» является основным этапом формирования компетенции ОК-8 и опирается на знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

**В процессе изучения дисциплины, компетенция также формируется поэтапно.** Основными этапами формирования ОК-8 при изучении элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Дартс» является последовательное изучение и освоение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Результаты подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполнения контрольных нормативов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

## 7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

На этапах текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты сдачи нормативов текущего контроля по каждой теме.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости

№		Оценка в баллах	Итоги текущего контроля
1	Выполнения комплекса заданий для текущего контроля успеваемости по темам	5-3	«зачтено»
		1-2	«незачтено»

На этапах промежуточной аттестации по дисциплине показателями являются результаты обучения по дисциплине (Знает, Умеет, Владеет) в зависимости от пройденной тематики.

<b>Показатели оценивания компетенции ОК-8 на этапе изучения дисциплины «Дартс»<sup>1</sup></b>
<i>Знает:</i> практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; историю, современное состояние и место «Дартс» в отечественной системе физического воспитания; правила соревнований, методику организации и проведения соревнований;
<i>Умеет:</i> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; пользоваться терминологией в процессе игры в «Дартс», владеть навыками общения, корректно выражать, и аргументировано обосновывать выдвинутые предложения тактики игры в «Дартс»;
<i>Владеет:</i> приемами техники и тактических действий игры в «Дартс»; основными навыками технико-тактическими упражнениями; основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

<sup>1</sup> Применяется в каждом семестре в соответствии с пройденной тематикой

## Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

<b>Уровень сформированной компетенции ОК-8</b>			
<b>«недостаточный»</b> Компетенция не сформирована.  Умения и навыки не сформированы или отсутствуют.	<b>«пороговый»</b> Компетенция сформирована.  Демонстрируется низкий уровень самостоятельности, практических навыков.	<b>«продвинутый»</b> Компетенция сформирована.  Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности, устойчивые практические навыки в ходе выполнения физических упражнений.	<b>«высокий»</b> Компетенция сформирована.  Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокую адаптивность практических навыков в ходе выполнения физических упражнений.
<b>Описание критериев оценивания компетенции ОК-8</b>			
<b>Компетенция не сформирована/ «не зачтено»</b>	<p>Студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины;</li> <li>- непонимание сущности заданий и упражнений;</li> <li>-отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- неспособность использовать спортивный инвентарь на практике;</li> <li>- отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не ниже 12 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне не ниже 7 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья.</li> </ul>		
<b>Компетенция сформирована на уровне от «порогового» до «высокого»/ «зачтено»</b>	<p>Студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины;</li> <li>- твердые знания теоретического и практического материала;</li> <li>-способность использовать спортивный инвентарь на практике;</li> <li>-правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение выполнять практические задания;</li> <li>- понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий, в рамках практических заданий;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательный подход к занятиям;</li> <li>- свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно;</li> <li>- знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике;</li> <li>- способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне от 12 до 20 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне 7-15 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья.</li> </ul>		

**Оценочный лист результатов обучения по дисциплине**

Код компетенции	Знания	Умения	Навыки	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
ОК-8				
Оценка по дисциплине				

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций<sup>2</sup>**

**Примерный комплект заданий для текущего контроля успеваемости**

**Тема №1 Общая физическая подготовка.**

**Задание:**

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, челночный бег (10x10м).

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре с колен, прыжок в длину с места, челночный бег(10x10м).

**Тема №2 Основные приемы метания дротиков**

**Задание:**

Юноши, девушки: работа над выполнением правильной стойки во время броска, различные хватки дротика, попадание в различные сектора мишени

**Тема №3 Разновидности тренировочных игр**

**Тема №4 Игра «101», «170», «301», «501»**

**Задание:**

Юноши, девушки: подготовка и выполнение броска на практике с закрытыми и открытыми глазами

**Тема №5 Игра «Американский крикет»**

**Задание:**

Юноши, девушки: парные игры, турниры в группе

**Тема №6 Игра «Булл - ай»**

**Задание:**

Юноши, девушки: тренировка на кучность и попадание в центр мишени

**Тема №7 Психотехническая подготовка**

**Задание:** Юноши, девушки: мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска: взведения плеча, локтя, предплечья, кисти, выполнения мах и броска.

**Тема №8 Правила проведения соревнований**

**Задание:** Юноши, девушки: самостоятельное судейство на соревнованиях между учащимися внутри группы

**Тема №9 Совершенствование техники метания дротиков**

**Задание:**

<sup>2</sup> Оценочные материалы в полном объеме разработаны и утверждены кафедрой, реализующей данную дисциплину, являются составной частью ОПОП.

Юноши, девушки: совершенствование техники броска, стойки при броске и кучности бросков

### Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	50	43	30	25
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
3.	Количество попаданий дротика в указанную зону мишени	10	8	6	4	2
4.	Кучность попаданий в определенную зону мишени	5	4	3	2	1
5.	Челночный бег (10x10м сек.)	>17	20	24	28	-
6.	Тест Купера на велотренажере бмин. (км)	>4,6	4,59-3,8	3,79-3	<3	-
7.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	15	13	9	5	-

### Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2.	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	-
3.	Количество попаданий дротика в указанную зону мишени	10	8	6	4	2
4.	Кучность попаданий в определенную зону мишени	5	4	3	2	1
5.	Челночный бег (10x10м сек.)	>20	24	28	33<	-
6.	Тест Купера на велотренажере бмин. (км)	>3,8	3,79-3	2,99-2,2	<2,1	-
7.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине(кол-во раз).	>35	30	25	15	10

### Комплект заданий для промежуточной аттестации по дисциплине

#### Требования и нормативы для сдачи зачета

#### Зачётные нормативы для юношей

№	Наименование	Физическое	Оценка в балах
---	--------------	------------	----------------



	<b>упражнения</b>	<b>качество</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Бег 100 метров	быстрота	13,5	1,10	14,80	15,0	15,20
2	Подтягивание на перекладине	сила	15	13	9	5	3
3	Прыжок в длину с места	ловкость	240	230	220	200	185
4	Количество попаданий в указанную зону мишени	ловкость	10	8	6	4	2

#### Зачётные нормативы для девушек

№	Наименование упражнений	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров	быстрота	15,7	16,3	17,00	17,10	17,50
2	Подъём туловища из положения лёжа	сила	60	50	40	30	20
3	Прыжок в длину с места	ловкость	190	180	170	160	150
4	Количество попаданий в указанную зону мишени	ловкость	10	8	6	4	2

#### Зачетные нормативы для обучающихся подготовительной группы

№ Задания	Название упражнения	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	20	15	10	7	3	-	-	-	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	20	15	10	7	3
3	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	-	-	-	-	-	10	8	7	5	3
4	Количество попаданий в указанную зону мишени	10	8	6	4	2	10	8	6	4	2
5	Подъемы коленей в висе	20	15	10	7	3	-	-	-	-	-
	<b>Суммарное количество баллов</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>

Уровень сформированности компетенции, закрепленной за дисциплиной, оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов следующим образом:

для обучающихся основной группы здоровья по 20 балльной шкале

- 12 – 20 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 12 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено»;

для обучающихся подготовительной группы здоровья по 15 балльной шкале

- 7 – 15 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 7 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено».

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для изучения дисциплины

### Основная литература:

1. Герцик Г.Я., Герцик Ю.Г. ИСТОРИЯ И МЕТОДИКА ИГРЫ В ДАРТС. [Электронный ресурс].- [www.book.ru](http://www.book.ru)
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник// Под общей редакцией Евсеев С. П.; Автор-составитель: Евсева О. Э., Евсеев С. П. : Издательство: Спорт, 2016  
[Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

### Дополнительная литература:

1. Интернет-ресурс:  
официальный сайт Федерации Дартса России: <http://www.dartsrf.ru>
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» (подписка)//2015-2018гг.

## 9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

### а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
2. Портал Министерства спорта РФ  
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы <http://www.mosssport.ru/>
4. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>

### б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность/срок действия договора
1.	дартс	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор 18491246 срок действия с 14.03.2018-13.03.2019
2.	дартс	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор №042-03/2018 срок действия с 15.03.2018-18.03.2019

## **10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

### **10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Дартс» для обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция**

Успешное овладение содержанием дисциплины «Дартс» предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и термины в волейболе: тактическое действие, тактика игры, функции игроков, система игры (в нападении, защите) и т.д.
- научиться согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча; учитывать расположение игроков на площадке (своих и соперников); предвидеть действия других игроков; быстро анализировать игровую обстановку; эффективно выполнять технические приемы.
- знать и выполнять основные виды двигательной активности, как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе;
- очень важно активно участвовать во внутривузовских (МГЭУ) соревнованиях проводимых в ходе учебного года;
- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

#### **Инструкция**

#### **по технике безопасности для обучающихся на занятиях игре в «Дартс»**

##### **1. Общие требования безопасности**

1.1 Состояние тренажерного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

1.2 Состояние тренажерного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

1.3. Спортивный инвентарь и оборудование должны быть проверены и подготовлены к занятиям.

1.4. Тренажерный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

1.5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

##### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).

2.2. Не заходить в тренажерный зал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений на снарядах и тренажерах.

2.3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

2.4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

2.5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.

2.6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

##### **3. Требования безопасности во время занятий в игру «Дартс»**

3.1. Убедиться, что за зону нахождения мишени проникновение других лиц невозможно

3.2. Убедиться, что у Вас нет противопоказаний для двигательной активности суставов верхних и нижних конечностей

- 3.3. Помнить, что выполнение упражнения должно быть для Вас комфортным
- 3.4. Необходимо психологически настроить себя на выполнение упражнения
- 3.5. Иметь хорошее настроение. Психологами установлено, что даже имитация улыбки настроение повышает
- 3.6. Не спешить при выполнении упражнения
- 3.7. В руке должен находиться только один дротик для метания, два других должны находиться в специально отведенном для них месте
- 3.8. После окончания игры сообщить об этом преподавателю, подойти к мишени и произвести подсчет полученных очков
4. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях
- 4.1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
- 4.3. Известить администрацию и родителей пострадавшего.
- 4.4. При пожаре в тренажерном зале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать обучающихся в место, предусмотренное планом эвакуации.
5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Убрать инвентарь в место хранения.
- 5.2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
- 5.4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
- 5.5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
- 5.6. Довести до сведения ответственного за тренажерный зал обо всех недостатках и неисправностях.

## **10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Дартс» для обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция**

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для студентов заочной и очно-заочной формы обучения.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках (спортгородках, стадионах) осуществляются студентами для дополнительного повышения физической подготовленности. Ниже приведены упражнения, которые обучающиеся могут выполнять в своей силовой тренировке в таких условиях. Кроме того, студентам рекомендуется использовать упражнения с различными амортизаторами, эспандерами и изометрические упражнения.

Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач может выглядеть следующим образом:

- Разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин.
- Развитие скоростных качеств:
  - челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин.
- Развитие силовых качеств:
  - подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений;
  - отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений.
- Совершенствование техники дриблинга (ведение мяча в движении). Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

Следует помнить, что применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к росту мастерства. Так чрезмерное увлечение работой на выносливость может

вести к снижению уровня проявления скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости и координации.

Отличительными особенностями методики самостоятельных занятий по «Волейболу» являются:

- обязательная и тщательная разминка;
- исключение предельных отягощений;
- применение упражнений на все группы мышц;
- ежедневные занятия с небольшими объемами тренировочной нагрузки;

Самостоятельная отработка тем, в соответствии с тематическим планом включает в себя:

- Комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой, прогулки на лыжах, оздоровительной аэробики на свежем воздухе;
- Комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
- Комплекс упражнений направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (**броски дротика на точность попадания** и др.);
- Комплекс упражнений направленных на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с дротиками

## **11. Перечень информационных технологий используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине «Дартс» применяются

### **следующие информационные технологии:**

- визуализация информации (схемы по технике игры в дартс, информационные стенды по тематике: «Основы здорового образа жизни», «О вреде курения», «О правильном питании и борьбе с избыточным весом», «Комплекс упражнений для конструирования и оздоровления тела» и т.п.);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему «Университетская библиотека онлайн» - [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) и в Электронно-библиотечную систему (ЭБС) [www.book.ru](http://www.book.ru)
- доступ в электронную информационно-образовательной среду университета.

### **Обучающимся НИ (ф) МГЭУ обеспечена возможность свободного доступа в электронную информационную образовательную среду (ЭИОС).**

Электронная информационно-образовательная среда - это совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий и средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ. ЭИОС МГЭУ обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, и к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе;

б) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

в) проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

г) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и/или асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

е) демонстрацию дидактических материалов дисциплины через LCD-проектор.

ж) доступ к программам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: «Тестер знаний» и Интернет-тренажеры в сфере образования (<http://www.i-exam.ru>).

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих

#### **Программное обеспечение:**

1. Ежегоднообновляемое лицензионное ПО

MS Windows 7 Professional; MS Windows XP.

Microsoft Office 2007.

Dr. Web (версия 11.00).

2. Свободно распространяемое ПО

7-Zip

K-Lite Codec Pack

Adobe Reader

#### ***Информационно-справочные системы:***

Информационно-справочная система «Консультант Плюс» – [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

### **12. Описание учебно-материальной базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для организации учебного процесса по дисциплине «Дартс» предусмотрено использование тренажерного зала №2 НИ (ф) МГЭУ (г. Нижний Новгород, шоссе Сормовское, д.20)

**Тренажерный зал №2 (ауд.№408) в здании НИ (ф) МГЭУ по адресу  
г. Нижний Новгород, ш. Сормовское, д. 20**

**Спортивное оборудование:** набор дартс Harrows (мишень, 6 дротиков), Стол н/для тенниса Stiga Mega SC с сеткой, Степпер Housefit Twister (поворотный) арт.Ш-5022, беговая дорожка электрическая Housefit арт.НТ-90871НР, эллиптический тренажер магнитный. Brumer арт.К850, велотренажер магнитный Housefit арт. НВ- 8200НР, ракетка н/теннис Atemi, шарик н/т 40мм Stiga Зв.Competition (3шт.), белый, теннисный стол DonicIndoorRoller 400, сетка н/теннис со стойками Stiga Премиум ВМ (одобрена МФНТ), коврик для йоги (Viking арт.УМ120), гири - 18 кг., мячи ф/б, пакет ВУР, обручи стальные, скакалки, коврик для фитнеса, гантели с неопреновой рукояткой, коврик рулонный.

**Вспомогательное оборудование:** мягкая скамья для сиденья - 2шт.,

**Вспомогательные помещения:** инвентарная комната, раздевалка мужская с металлическими шкафами для одежды, раздевалка женская с металлическими шкафами для одежды, санузел – 2 шт., душевые кабины – 2 шт., умывальники – 2 шт.

**ПОРЯДОК**  
**создания учебных групп по медицинским показаниям**  
**для занятий физической культурой<sup>3</sup>**

1. Определение медицинских групп для занятий обучающимся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.
2. В зависимости от состояния здоровья обучающийся относится к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерий распределения студентов по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.
3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.
4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение.
5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».
- 5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения

---

<sup>3</sup> Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

- 5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.



**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**  
рабочей программы элективной дисциплины  
по физической культуре и спорту  
«Дартс»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от 11.03.2019 №8) и одобрена на заседании Совета Института (протокол от 11.03.2019 №8) для исполнения в 2018-2019 учебном году

**Внесены дополнения (изменения):** в Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП) за 2018-2019 уч. г.:

1. Договор №18495243 на оказание услуг по предоставлению доступа к Электронно-библиотечной системе «book.ru». «КноРус медиа», г. Москва. Срок действия с «08» февраля 2019г. по «08» февраля 2020г.

2. Договор №012-01/2019 об оказании информационных услуг. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн». ООО «Современные цифровые технологии», г. Москва. Срок действия с «15» января 2019г. по «18» марта 2020г

Заведующий кафедрой



А.М. Сидоренко  
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(подпись, инициалы и фамилия)

МАГОМАДОВ РУСЛАН АБАСОВИЧ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

«ДАРТС»

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы  
бакалавриата «**Уголовно-правовой**»

Печатается в авторской редакции

Корректор

Афиногенова Е.В

---

НИ (ф) МГЭУ, Нижний Новгород, 603074, шоссе Сормовское., д. 20