МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

СМОЛЕНСКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе
_____ В. В. Туманов
«02» июня 2018 г.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

по специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность»

(уровень специалитета)

форма обучения – очная, заочная

Смоленск – 2018

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 16 февраля 2017г. № 144;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301;
- Локальными актами Академии.

2. Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

Целью учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт»

Для успешного освоения дисциплины, студент должен:

Знать:
1.значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2.содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Уметь:
1.учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2.проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
3.составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
Владеть:
1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4.Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8):

1. **Знать:** значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. **Уметь:** учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
3. **Владеть:** комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

способность поддерживать уровень своей квалификации, необходимый для надлежащего исполнения должностных обязанностей (ОПК-5):

1. **Знать:** научные основы физиологии, теории и практики физической культуры и здорового образа жизни;
2. **Уметь:** проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
3. **Владеть:** способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

способность к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства (ПК-7):

1. **Знает:** принципы организации работы по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства
2. **Умеет:** анализировать совершаемые органами, обеспечивающих законность и правопорядок, безопасности личности, общества, государства и их должностными лицами юридические действия
3. **Владеет:** необходимой физической подготовкой для обеспечения законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства

5.Объем дисциплины

Очная форма обучения

Общая трудоемкость (часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самосто-ятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
328	170	-	170	158	+ (2-6 семестры)	-

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость (часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самосто-ятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
328	4	4	-	320	+	-

Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе СПО)

Общая трудоемкость (часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самосто-ятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего	Лекционные	практические		Зачет	Экза

	(часы)	занятия	(семинарские) занятия			мен
328	6	6	-	318	+	-

6. Структура учебной дисциплины
Очная форма обучения

№ №	Наименование разделов/тем	Аудиторные часы				Самостоятельная работа	Форма текущего/ рубежного контроля
		Лекции	Практи-ческие занятия	Лабора-торные работы	Всего ауд.		
Семестр 2							
1	Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности		**17**		**17**	**10**	Прием контрольных нормативов. Проверка письменных заданий
2	Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		**17**		**17**	**10**	Прием контрольных нормативов. Проверка письменных заданий
Итого:			**34**		**34**	**20**	**ЗАЧЁТ**
Семестр 3							
3	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		**10**		**10**	**20**	Прием контрольных нормативов
4	Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом		**10**		**10**	**20**	Прием контрольных нормативов. Проверка письменных заданий

5	Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		**14**		**14**	**24**	Прием контрольных нормативов Проверка письменных заданий
Итого:			**34**		**34**	**64**	**ЗАЧЕТ**
Семестр 4							
6	Тема 6. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.		**10**		**10**	**20**	Прием контрольных нормативов
7	Тема 7. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта		**14**		**14**	**34**	Прием контрольных нормативов
8	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями		**10**		**10**	**20**	Прием контрольных нормативов
Итого:			**34**		**34**	**74**	**ЗАЧЁТ**
Семестр 5							
9	Тема 9. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом		**10**		**10**		Прием контрольных нормативов. Проверка письменных заданий
10	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов		**24**		**24**		Прием контрольных нормативов.
Итого:			**34**		**34**		**ЗАЧЕТ**
Семестр 6							
11	Тема 11. Критерии эффективности здорового образа жизни		**10**		**10**		Прием контрольных

							нормативов. Проверка письменных заданий
12	Тема 12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте		**24**		**24**		Прием контрольных нормативов
Итого:			**34**		**34**		**ЗАЧЁТ**
Всего по дисциплине:			**328**		**328**		

Заочная форма обучения

№ №	**Наименование разделов/тем**	**Аудиторные часы**				**Самостоятельная работа**	**Форма текущего/ рубежного контроля**
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего ауд.		
1	Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	**1**	**-**		**1**	**80**	Прием контрольных нормативов. Проверка письменных заданий
2	Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания						
3	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями						
4	Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным	**1**	**-**		**1**	**80**	Прием контрольных нормативов.

	факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом						Проверка письменных заданий
5	Тема 5. Особенности						
	занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений						
6	Тема 6. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.						
7	Тема 7. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	**1**	**-**		**1**	**80**	Прием контрольных нормативов
8	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями						
9	Тема 9. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом						
10	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	**1**	**-**		**1**	**80**	Прием контрольных нормативов.
11	Тема 11. Критерии эффективности здорового образа жизни						
12	Тема 12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте						
	Всего по дисциплине:	**4**	**0**			**320**	

Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе СПО)

№ №	Наименование разделов/тем	Аудиторные часы				Самостоятельная работа	Форма текущего/ рубежного контроля
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего ауд.		
1	Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	**1**	**-**		**1**	**53**	Прием контрольных нормативов. Проверка письменных заданий
2	Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания						
3	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**1**	**-**		**1**	**53**	Прием контрольных нормативов. Проверка письменных заданий
4	Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом						
5	Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	**1**					
6	Тема 6. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и						

	спортом.						
7	Тема 7. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	**1**	**-**		**1**	**53**	Прием контрольных нормативов
8	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями						
9	Тема 9. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом						
10	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	**1**	**-**		**1**	**53**	Прием контрольных нормативов. Проверка письменных заданий
11	Тема 11. Критерии эффективности здорового образа жизни	**1**			**1**	**53**	Прием контрольных нормативов.
12	Тема 12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте						
Всего по дисциплине:		**6**	**0**			**318**	

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого

мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Студенты, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

№ п/п	Наименование элективного курса	Содержание курса
1	Волейбол	Техника безопасности. Практический материал: Техника нападения: стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар. Техника защиты: стойки и перемещения, приём мяча, блокирование. Тактика игры: индивидуальная, групповая, командная. Двухсторонняя игра.
2	Легкая атлетика	Техника безопасности. Практический материал: Высокий старт. Низкий старт. Техника спортивной ходьбы. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжков в высоту с разбега «перешагиванием», «фосбюри-флоп». Специальные прыжковые упражнения. Тренировка бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тренировка в прыжках в высоту и в длину с разбега. Техника толкания ядра. Специальные упражнения для толкания ядра. Тренировка в толкании ядра. Контрольные занятия в условиях соревнований.
3	Футбол	Техника безопасности. Практический материал: Функции игроков. Техника полевого игрока: передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча, из-за боковой линии. Техника вратаря: передвижения, ловля, отбивание и перевод мяча. Тренировка. Двухсторонняя игра.
4	Настольный теннис	Техника безопасности. Практический материал: Стойки, перемещения, хваты ракетки. Удар «подставка». Техника нападения: стойки, перемещения, удары накатом справа, слева, топ-спин, подачи.

		Техника защиты: стойки перемещения, удар подрезкой справа, слева. Тактика игры: индивидуальная, групповая, командная. Парная игра. Тренировка. Двухсторонняя игра.
5	Атлетическая гимнастика	Техника безопасности. Практический материал: Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на развитие силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения с гирями, гантелями. Упражнения на тренажёрах. Круговой метод развития силы. Повторный метод развития силы. Тренировка. Контрольные занятия.

8. Методические указания обучающимся

8.1 Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Обучающиеся обязаны приходить на занятия в опрятной спортивной одежде и чистой обуви, в соответствии с гигиеническими требованиями. Верхнюю одежду обязательно сдавать в гардероб, ценные вещи и деньги на время занятий сдавать на хранение преподавателю. Опоздание на занятие допускается не более чем на 5 минут. Двигательная деятельность должна осуществляться в соответствии с требованиями техники безопасности. Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах своевременно сообщать преподавателю.

Методические основы обучения движениям:

Обучение любому двигательному действию происходит на протяжении определенного периода времени. Каждый этап обучения характеризуется своими частными задачами и некоторыми ведущими признаками. Структуру обучения образуют относительно устойчивые связи частных задач, принципов, средств и методов различных этапов. Структура отражает обучение отдельному двигательному действию и выступает как относительно законченный целостный процесс. Все ее элементы (частные задачи, подводящие и подготовительные упражнения, методы и др.) зависят от конечной задачи обучения данному двигательному действию. В обучении условно выделяются <u>три этапа:</u>

1. Ознакомление с двигательным действием
2. Разучивание
3. Совершенствование двигательного действия

Этапы обучения нельзя смешивать с фазами двигательного навыка.

<u>Фаза</u> - это условное отражение биологических закономерностей становления двигательного навыка.

<u>Этапы</u> - условное деление педагогического процесса, которое отражает и педагогические и биологические закономерности.

Длительность каждого этапа зависит от многих факторов: подготовленности занимающихся, сложности двигательного действия и т.д.

Структуру обучения движениям нельзя рассматривать как нечто неизменное. Это лишь типовые связи между элементами этапов, отражающие наиболее общие закономерности обучения, которые могут варьироваться в зависимости от конкретных задач обучения.

Этап I. Ознакомление с двигательными действиями

Задача: создать у занимающихся представления, необходимые для правильного выполнения изучаемого движения, а также побудить к сознательному и активному овладению им. Обучение должно начаться с осознания занимающимся учебной задачи и формирования представлений о правилах и способах ее решения.

Формирование представлений о двигательных действиях - одна из наиболее специфических особенностей обучения в физическом воспитании.

В процессе формирования представлений условно выделяется три взаимосвязанных звена:

1. Осмысливание задачи обучения
2. Составление проекта ее решения
3. Попытка выполнить двигательное действие в целом или его отдельную часть.

В зависимости от конкретных педагогических ситуаций (например, высокого уровня физической и теоретической подготовленности, сравнительной легкости двигательного действия и т. д.) очередность звеньев может изменяться.

На этапе ознакомления наиболее характерными являются методы использования слова и наглядного варианта. Могут употребляться методы разучивания в целом или разучивания по частям, но только в плане предварительного ознакомления с изучаемым двигательным действием.

Этап II. Разучивание двигательного действия

Задача: обеспечить формирование двигательного умения и его совершенствования вплоть до перехода в навык.

В основе лежит процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом. Каждое повторение, как бы внешне оно не было похоже на предыдущее, всегда содержит в себе элементы нового, вновь приобретенного. Образно говоря " повторение совершается без повторений".

Именно в этом кроется залог постепенного формирования нового двигательного действия.

Целесообразно разделить весь процесс повторений на 2 стадии:

1. Образование двигательного умения
2. Совершенствование двигательного умения.

Стадия образования двигательного умения обеспечивает первоначальное формирование основного варианта двигательного умения, а выполнению действия присущи признаки становления двигательного умения.

Стадия совершенствования двигательного умения характеризуется завершением формирования основного варианта двигательного умения и приобретением некоторых признаков двигательного навыка. Стремление к обучению без ошибок снижает вероятность их появления, а при особо благоприятных условиях (высокий уровень физической подготовленности, сравнительная простота движений и т. д.) вообще исключает. На первой стадии обучения преобладает, как правило, принцип проб и ошибок, на второй принцип управляемого обучения.

Правила исправления ошибок достаточно разнообразны. Приведем наиболее распространенные. Ошибка должна быть понята занимающимся. Осознанию причины и характера двигательной ошибки способствуют повторные объяснения и показ упражнения, проговаривания и зарисовки двигательного действия, консультации с товарищами по занятию. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно по мере их значимости. Попытка занимающегося исправить сразу все ошибки бывает малоэффективной, т. к. часто превышает его возможность и может оказаться неэкономной.

Следует начать с исправления наиболее важных ошибок, т. к. от них часто зависит появление второстепенных. К наиболее важным ошибкам относятся те, которые нарушают основу техники. Способы исправления двигательных ошибок должны быть

направлены, прежде всего, против причин, вызывающих ошибки, а не против самих ошибок. К таким способам относят:

1. Повторение пройденного учебного материала
2. Применение подводящих и подготовительных упражнений.
3. Изменение условий выполнения таким образом, чтобы это стимулировало правильное выполнение (например, ввести разметку разбега при неправильной длине шагов)

Вполне очевидно, что предупреждение и исправление ошибок особенно необходимо в процессе разучивания двигательного действия, но эта проблема не теряет своего значения и на этапе совершенствования, хотя и на качественно ином уровне.

Этап Ш. Совершенствование двигательного действия.

Задача: обеспечить формирование двигательного навыка с последующим переходом его в двигательное умение высшего порядка.

Исходя из задач педагогический процесс этого этапа делят на 2 стадии:

1. Образование двигательного навыка
2. Образование двигательного умения высшего порядка

Стадия образования двигательного навыка, характеризуется таким уровнем знаний и двигательного опыта, которые позволяют двигательному умению превратиться в двигательный навык. Сначала навык формируется только в основном варианте, для постоянных условий реализации.

Стадия образования двигательного умения высшего порядка характеризуется особенностью применять навык в разнообразной двигательной деятельности, изменять его в соответствии с изменяющимися условиями, использовать в разнообразных сочетаниях с другими умениями и навыками.

На этапе совершенствования применяется весь комплекс методов, однако, ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, соревновательный и игровой, причем в самых различных сочетаниях и вариантах. Одновременно снижается объем использования двигательных, и слуховых ориентиров, но возрастает роль двигательных ощущений. В основе второго и третьего этапов обучения лежит процесс многократного повторения движений. Но для последнего этапа проблема повторений имеет особое значение: оно более многократно, но многократность не беспредельна, а должна быть разумно ограниченна. Количество повторений зависит от ряда факторов: задач обучения, сложности действия, уровня подготовленности занимающихся и совершенства методики обучения. Сокращать число повторений можно только в том случае, если сформированный навык станет достаточно прочными и качество восприятия всего последующего учебного материала не будет ухудшаться.

8.2 Методические указания по ведению дневника самоконтроля для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный период

Правила ведения

Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды занятий физической культурой, а также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится студентом самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля помогает тренер (преподаватель, врач). В дальнейшем он должен периодически проверять, как осуществляется студентом самоконтроль и ведение дневника.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.).

Для ведения дневника самоконтроля необходима небольшая тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам. Мы предлагаем в дневнике самоконтроля отмечать следующие субъективные и объективные показатели.

Самочувствие - весьма важный показатель влияния занятий спортом на организм человека. Обычно при регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие у студента бывает хорошее: он бодр, жизнерадостен, полон желания учиться, работать, тренироваться, у него высокая работоспособность. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом состояние нервной системы. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное, плохое. Самочувствие как показатель физического состояния надо оценивать с учетом настроения спортсмена.

При ведении самоконтроля дается следующая общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная.

Во время сна человек восстанавливает свои силы и особенно функцию центральной нервной системы. Малейшие отклонения в состоянии здоровья, еще не проявляемые другими симптомами, сразу же сказываются на сне. Нормальным считается сон, наступающий быстро после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, протекающий без сновидений и дающий утром чувство бодрости и отдыха. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением среди ночи. После такого сна нет ощущения бодрости, свежести. Физическая работа и нормальный режим способствуют улучшению сна.

В дневнике самоконтроля фиксируется длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный сон.

Аппетит - очень тонкий показатель состояния организма. Перегрузка на тренировке, недомогания, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите. Усиленный расход энергии, вызываемый деятельностью человеческого организма, в частности занятиями физкультурой, усиливает аппетит, что отражает увеличение потребности организма в энергии. В дневнике самоконтроля отражается хороший, нормальный, пониженный, повышенный аппетит или его отсутствие.

Во время усиленной физической работы потоотделение является вполне нормальным явлением. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. Нормальным считается, когда спортсмен на первых учебно-тренировочных занятиях потеет обильно. С нарастанием тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение принято отмечать как обильное, большое, среднее или пониженное.

Желание заниматься спортом, физическими упражнениями характерно для здоровых и особенно молодых людей, которым физические упражнения, по образному выражению И.П. Павлова, приносят «мышечную радость». Если спортсмен не испытывает желания тренироваться и участвовать в соревнованиях, то это очевидный признак наступившего переутомления или начальной фазы перетренированности. Желание заниматься спортом отмечается словами «большое», «есть», «нет».

В графе дневника самоконтроля «Содержание занятия в уч. заведении или дополнительные, самостоятельные занятия» в очень короткой форме излагается существо занятия, т.к. эти данные в комплексе с другими показателями значительно облегчают объяснение тех или иных отклонений. В этой графе отмечается продолжительность основных частей тренировочного занятия. При этом указывается, как спортсмен перенес тренировку: хорошо, удовлетворительно, тяжело.

Так же в дневнике необходимо отмечать нарушения общего режима. Без этих сведений порой невозможно бывает объяснить изменения показателей в других графах дневника. Людям, занимающимся физической культурой и спортом, достаточно хорошо известно о необходимости соблюдения общего режима: если студент действительно серьезно решил заниматься спортом, то соблюдение им режима должно быть строго обязательным.

ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

Объективные и субъективные данные	ДАТА		
	23.09… (воскр.)	**24.09…..(понед.)**	**25.09…(вторник)**
Самочувствие	Хорошее	Небольшая усталость, вялость	Хорошее
Сон	8ч. хороший	6ч. прерывистый	8ч. хороший
Аппетит	Хороший	Хороший	Повышенный
Работоспособность	Нормальная	Пониженная	Нормальная
Желание заниматься спортом	нет	есть	большое
Пульс в минуту **Лежа** **Стоя** **Разница** **До тренировки** **После тренировки** **Потоотделение** **Артериальное давление (до занятий)**	 62 уд. в минуту 72 уд. в минуту 10 уд. в минуту ---------- 90/ 50 уд/.мин	 68 уд. в минуту 72 уд. в минуту 4 уд. в минуту 62 уд.в минуту 75 уд. в минуту умеренное 110/ 60 уд./мин	 62 уд. в минуту 70 уд. в минуту 12 уд. в минуту 80 уд.в минуту 90 уд. в минуту повышенное 110/ 70 уд./ мин.
Тренировочные нагрузки, самостоятельные упражнения	Нет	Упражнения на растяжения, работа дома с гантелями. (Нагрузку перенес тяжело)	Занятия в академии: Разминка, упражнения на гибкость, спортивные игры. (нагрузку перенес удовлетворительно)
Болевые ощущения	нет	Боль мышц ног	Тупая боль в области печени
Рост один раз в год – 168 см **Вес** один раз в неделю – 55 кг			

9. Оценочные средства

9.1. Вопросы к зачету

Вопросы к зачету (2 семестр):

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
2. Степень влияния физиологического, физического, психического факторов на работоспособность студента.
3. Влияние периодически ритмических процессов в организме на работоспособность.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, триместре, учебном году.

5. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
7. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме труда студентов.
8. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
9. Показатели эффективности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
10. Что характеризует организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему? Определить понятия: самоорганизация, самообновление, самовосстановление и саморегуляция.
11. Какие факторы влияют на адаптацию организма к природным и социальным условиям жизнедеятельности? В чем сущность срочной и долговременной адаптации? По каким параметрам можно охарактеризовать воздействия, обеспечивающие долговременную адаптацию, и при каких условиях она возникает?
12. Какие физиологические показатели характеризуют тренированный организм в покое? В чем различие реакций тренированного и нетренированного организма на стандартные нагрузки?

Вопросы к зачету (3 семестр):

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
4. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
5. Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
6. Основные определения и термины теории ФК.
7. Циклические упражнения и закаливание.
8. Утомление и дозирование физической нагрузки.
9. История античных Олимпийских игр.
10. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
11. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
12. Показатели развития индивидуума.
13. Образ жизни, тренированность организма.
14. Основные группы мышц двигательного аппарата.
15. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
16. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
17. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
18. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
19. Процесс физического воспитания в вузе.
20. Работоспособность, восстановительный эффект.

Вопросы к зачету (4 семестр):

1. В чем сущность физиологических оснований принципов спортивной тренировки?
2. Как изменяется спортивная работоспособность в процессе тренировки? Охарактеризуйте периоды спортивной тренировки (врабатывания, оптимальной работоспособности, прогрессирующего утомления). Что такое «второе дыхание»? Какие существуют меры предупреждения «мертвой точки»?

3. Какие объективные признаки и субъективные сигналы организма свидетельствуют об утомлении? Какие существуют меры для борьбы с монотонной тренировочной деятельностью?
4. В чем заключается физиологический механизм активного отдыха? Какие педагогические, медико-биологические и психологические средства помогают восстановлению организма, снятию утомления (после физической тренировки, напряженной умственной работы)?
5. Что такое двигательный навык и как его сформировать? Опишите механизм и периоды (первоначальное знакомство, автоматизация, стабилизация и стандартизация) образования двигательного навыка.
6. Резервы каких функциональных систем повышают упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости? Приведите примеры.
3. Как влияет физическое воспитание на физическое развитие человека? Определите понятие «физическое совершенство» как целевой ориентир саморазвития в физической культуре?

8.Какие этапы включает процесс физического самосовершенствования студента? Назовите этапы и приведите примерную программу-ориентир психофизического самосовершенствования.

9.Перечислите основные способы самопознания и составляющие, которые могут быть подвергнуты самопознанию студентов в процессе физического воспитания.

10.Как протекает процесс самоформирования ценностного отношения студента к саморазвитию в физической культуре?

11.Каковы субъективные и объективные показатели самоконтроля?

12.Какие самостимулирующие приемы самоуправления можно применять в процессе физического самовоспитания? Назовите и охарактеризуйте их.

13.Какими тестами можно оценить функциональное состояние своего организма?

14.Какими тестами можно оценить уровень физической подготовленности своего организма?

15.Назовите, какие показатели записывают в дневник самоконтроля и формы его ведения.

<u>Вопросы к зачету (5 семестр):</u>

1. Физическое развитие и подготовленность (понятие и общая характеристика).
2. Физическая тренировка (понятие, цель, задачи, принципы).
3. Правила контроля и дозирования физической нагрузки.
4. Физические качества (общая характеристика).
5. Физическое качество – сила (понятие, основы методики развития).
6. Физическое качество – быстрота (понятие, основы методики развития).
7. Физическое качество – выносливость (понятие, основы методики развития).
8. Физическое качество – ловкость (понятие, основы методики развития).
9. Физическое качество – гибкость (понятие, основы методики развития).
10. Учебное занятие по физической культуре (виды учебных занятий, составные части, общая характеристика).
11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (особенности, основные требования).
12. Средства восстановления физической работоспособности.
13. Требования личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
14. Физическая нагрузка с учетом возрастных особенностей организма человека.
15. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.

<u>Вопросы к зачету (6 семестр):</u>

1.Каковы основные формы самостоятельных занятий?

2.В чем особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию телосложения, развитие физических и профессиональных качеств?
3.Какой объем двигательной активности рекомендуется для студентов и как он зависит от цели самостоятельных занятий?
4.Для определения оптимальной физической нагрузки, что необходимо оценить вначале?
5.По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
6.Как определяется зависимость максимальной ЧСС от возраста?
7.Назовите травмы, чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта.
8.Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
9.Как контролировать степень физической подготовленности?
10.Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение для профессионала.
11.Профессиограммы как средство оптимизации профессиональной деятельности (их источники составления и разделы).
12.Профессиональная психофизическая готовность. Какие основные профессионально важные физические, функциональные и психические качества необходимы в профессиональной деятельности (приведите пример).
13.Цели и конкретные задачи ППФП студентов.
14.Средства ППФП, принципы их отбора, критерии оценки эффективности ППФП.
15.Средства и методы ППФК, обеспечивающие высокий уровень профессиональной работоспособности, хорошее состояние здоровья и предупреждение профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
Вопросы для самопроверки:
1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?
Задания для самостоятельной работы:
1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
Вопросы для самопроверки:
1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопросы для самопроверки:
1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Задания для самостоятельной работы:
1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.

Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом**.**

Вопросы для самопроверки:
1. Дайте определение понятию правильного питания?
2. Какие основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями?
3. Какое влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма оказывают факторы среды?

Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Вопросы для самопроверки:
1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?
2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

Задания для самостоятельной работы:
1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолевать легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.
2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1– 2 месяцев регулярно и обнаружите насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность приведет к сверхвосстановлению организма).

Тема 6. Диагностика и самодиагностика во время занятий физическими упражнениями и спортом

Вопросы для самопроверки:
1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
3. Чем определяется физическое развитие человека?
4. Какой тип осанки считается нормальным?
5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?
6. На чём основан метод корреляции?

Задания для самостоятельной работы:
1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.
2. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.

Тема 7. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта**.**

Вопросы для самопроверки:
1.Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
6. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
Тема 8. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
Вопросы для самопроверки:
1. Что является целью самоконтроля?
2. Укажите субъективные данные самоконтроля
3. Укажите объективные данные самоконтроля
4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?
Задания для самостоятельной работы:
1. Провести самостоятельно пробу Генчи.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.
Тема 9. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
Вопросы для самопроверки:
1. Какие возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом?
2. Какие основные этапы и признаки возрастных и гендерных изменений функциональных систем организма?
Задания для самостоятельной работы:
1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.
2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
Вопросы для самопроверки:
1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
2. Какова цель ППФП?
3. Какие задачи у ППФП?
4. На какие группы можно условно разделить профессии?
5. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
Задания для самостоятельной работы:
1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.
2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.
Тема 11. Критерии эффективности здорового образа жизни.
Вопросы для самопроверки:
1.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
2. Критерии эффективности здорового образа жизни?
Тема 12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
Вопросы для самопроверки:
1.Коррекция физического развития.
2.Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.

3.Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

Примерные темы рефератов (для освобожденных по медицинским показаниям)

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
6. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
7. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
8. по физической культуре
9. Физическая культура в жизни студента.
10. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом,
11. Каратэ и смешанными единоборствами
12. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
13. Спортивный клуб в ВУЗе.
14. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по
15. физической культуре.
16. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
17. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
18. Основные методики занятий физическими упражнениями.
19. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
21. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
22. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
23. Физическая культура в стране и обществе.
24. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
25. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
26. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
27. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
28. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
29. Лечебная физкультура в ВУЗе.
30. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
31. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
32. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
33. Современное состояние ФК и С.
34. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата. Также имеется возможность участия в программе «Студенческая наука», где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме. Направления программы: здоровый образ жизни, основы

рационального питания, особенности спортивной тренировки. Курирующему преподавателю представляются результаты работ в форме: доклада, практических рекомендаций, научной статьи, презентации - в электронном и бумажном вариантах. Презентация и другие материалы проекта после защиты предоставляются в открытом доступе всем студентам и сотрудникам Университета.

Задание для освобожденных по медицинским показаниям

2 семестр

1. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
2. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
3. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
4. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
5. Определение физической подготовленности.
6. Формы и виды закаливающих процедур.
7. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
8. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
9. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
10. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
11. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
12. Основные отличительные признаки спорта.
13. Эффективность упражнений для воспитания качеств.
14. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
15. Период усиления деятельности систем и органов.
16. Специфика процесса физического воспитания.
17. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
18. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
19. Двигательные умения и ациклические упражнения.
20. Олимпийское движение, символика Олимпизма.

3 семестр

21. Разностороннее развитие функций и систем организма.
22. Показатели развития главных систем организма.
23. Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
24. Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.
25. Отличительные признаки спорта.
26. Суточный «двигательный режим активности» для студента.
27. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
28. Активизация деятельности систем органов во время тренингов.
29. Формирование и совершенствование двигательного навыка.
30. Восстановление организма средствами ФК.
31. Принципы обучения, части практического занятия.
32. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
33. Функции, виды и формы физической культуры.
34. Энергозатраты, объем двигательной активности.
35. Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
36. Методы физического воспитания.
37. Критерии и факторы функциональных состояний.
38. История Всемирных студенческих Универсиад.

39. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
40. Особенности прикладной физической подготовки.

4 семестр

1. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
2. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.
3. Терминология, используемая на занятиях по физкультуре.
4. Циклические упражнения и закаливающие процедуры.
5. Объективные и субъективные признаки утомления.
6. Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
7. Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.
8. Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
9. Воздействие соревнований на организм спортсмена.
10. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
11. Рост мышечной массы и обеспечение работы мышц.
12. Формирование двигательного навыка, факторы учебной деятельности.
13. Интенсивность выполнения упражнений на тренировках.
14. Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
15. Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
16. Функции, виды и формы физической культуры.
17. Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.
18. Методы выявления функциональных возможностей организма.
19. Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
20. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.

5 семестр

1. Компоненты здорового образа жизни.
2. Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
3. Процесс восстановления после тренингов, этапы и средства.
4. Оздоровительная направленность подбора упражнений.
5. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
6. Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
7. Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.
8. Процесс физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
9. Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10. Организация и части практического занятия по физической культуре.
11. Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений.
12. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
13. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
14. Ценности и средства физической культуры.
15. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
16. Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.
17. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.

18. Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
19. Основы экономики физической культуры.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
21.

6 семестр

1. Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.
2. Основные двигательные качества, здоровье.
3. Определения и термины физической культуры.
4. Система закаливания организма, основные циклические упражнения.
5. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
6. Диспансеризация и учет показателей развития организма.
7. Формирование пропорционального телосложения, критерии здорового образа жизни.
8. Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата.
9. Влияние соревновательных нагрузок на системы органов.
10. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
11. Обеспечение роста мышечной массы и силы мышц.
12. Этапы формирования двигательного навыка.
13. Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
14. Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
15. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС, порог анаэробного обмена.
16. Функции, виды и формы физической культуры.
17. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
18. Основные методы физического воспитания.
19. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.
20. Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.

I СТУПЕНЬ
(мужчины и женщины 18 - 25 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	М У Ж Ч И Н Ы уровень				Ж Е Н Щ И Н Ы уровень			
		III	**II**	**I**	**Мастер**	**III**	**II**	**I**	**Мастер**
	Быстрота								
1.	Челночный бег 4х10	11.5	11.0	10.5	10.0	12.5	11.5	11.0	10.5
	Гибкость								
2.	Наклон вперед из положения стоя (ноги на ширине плеч, прямые) на гимнастической скамье (см)	+ 5	0	-5	- 10	+ 5	0	-5	- 10
	Сила								
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине для «М» (кол-во раз)	7	10	15	18	-	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине для «Ж»	-	-	-		3	5	8	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейки) для «Ж»					12	14	18	22
	Скоростно-силовое качество								
4.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами с касанием рукой максимального уровня	20	30	40	50	15	25	35	40
	Кросс								
5.	Кросс дистанция 3000 м «М» и 2000 м «Ж»	14.00	13.30	12.30	12.05	11.35	11.15	10.30	10.10
	Прикладные навыки								
6.	Стрельба из электронного оружия (очки)	18	25	30	35	15	20	25	30

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Проба Руфье

Инструкция

Проба Руффье применяется как метод самоконтроля и оценки работоспособности. При этом учет величины пульса фиксируется на различных этапах восстановления после небольших физических нагрузок, например, 30 приседаний за 45 с. Пульс определяется после 5 мин отдыха в положении лежа за 15 с до нагрузки, в первые и последние 15 с первой минуты восстановления, а полученные результаты умножают на 4.

Обработка и интерпретация результатов

ИР = [(Р1+Р2 + РЗ)—200]/10

где Р1 - исходный пульс; Р2 - сразу после нагрузки; РЗ - в конце 1-й минуты восстановления.

При этом, если индекс Руфье составляет:

менее 3 - физическая работоспособность высокая;

4-6 – хорошая; 7-10 – средняя; 10-15 – плохая; 15 и более – очень плохая.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Проба Штанге

Инструкция

После глубокого вдоха и выдоха сделать глубокий вдох и задержать дыхание, одновременно включив секундомер, а при окончании задержки дыхания секундомер остановить. Зафиксировать время в секундах.

Интерпретация результатов

Полученный результат позволяет определить уровень гипоксической устойчивости. Сравните полученный результат с предлагаемыми данными: низкий уровень гипоксической устойчивости при задержке дыхания не более 30 с; умеренный - от 31 до 60 с; высокий - от 61 до 90 с; очень высокий - более 90 с.

У больных длительность задержки дыхания и при глубоком вдохе, и после выдоха может быть небольшой - от 10-15 до 25 с.

9.3 Комплекты заданий для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период

Задание 1

1. Выполнить и защитить реферат по теме №…
2. Ведение дневника самоконтроля (I часть).
3. Составить комплекс УГГ.
4. Подготовить доклад на круглый стол

Задание 2

1. Выполнить и защитить реферат по теме №…
2. Составить индивидуальный комплекс адаптивных физических упражнений.
3. Ведение дневника самоконтроля (I часть). Анализ динамики.
4. Подготовить доклад на конференцию

Задание 3

1. Выполнить и защитить реферат по теме №…
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц занимающихся умственным трудом.
3. Ведение дневника самоконтроля (I часть).
4. Подготовить доклад на круглый стол

Задание 4

1. Выполнить и защитить реферат по теме №…
2. Составить индивидуальный комплекс адаптивных физических упражнений.
3. Ведение дневника самоконтроля (I часть). Анализ динамики.
4. Подготовить доклад на конференцию

9.4 Комплекты заданий для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе

Задание 1

1. Ведение дневника самоконтроля (полная запись).
2. Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ).
3. Составление и выполнение индивидуального комплекса адаптивных физических упражнений (АФУ).

Задание 2

1. Ведение дневника самоконтроля (полная запись).
2. Выполнение комплекса УГГ.
3. Выполнение индивидуального комплекса АФУ.

Задание 3

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Составление и выполнение комплекса упражнений гигиенической гимнастики.
3. Составление и выполнение индивидуального комплекса АФУ.
1. Самоконтроль. Применение самомассажа, воздушных, водных процедур для коррекции своего состояния.

10. Перечень основной и дополнительной литературы

10.1. Основная литература

1.Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ Овчаренко Э.В. Издатель: Студенческая наука, 2012, 2299 стр. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=225696&sr=1

2.Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие Витун В. Г., Витун Е. В.Издатель: ОГУ, 2015103 стр. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1

10.2 Дополнительная литература

1. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб.пособие 3-е изд., испр. и доп. М: ФЛИНТА: Наука,2012.131с.URL:http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=2

2. Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России М.: ЮНИТИ-ДАНА,2012.-431с.URL: http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code

3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента : учеб.пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. 172с. URL: http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code

4.Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=432358

5.Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова.Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. 220с. URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=511522:
6.Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с..URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=507251
7.Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе: Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. М.: РАП, 2013. 240 с. URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=518252
8.Муллер А. Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Пискунов В.А. М.:МПГУ, 2012. 86с. URL:http://znanium.com/bookread2.php?book=443255
9.Переверзев В.А. Физическая культура: учеб. пособие / 4-е изд., испр. Минск: Вышэйшая школа, 2014. 350 с. URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=509590

11. Информационное и программное обеспечение

В рамках изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» не используются.

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:

1. www.minsport.gov.ru/ – Министерство спорта РФ
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
3. www.gto.ru – Все о ГТО
4. www.studsport.ru - Российский студенческий спортивный союз

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, оснащенный щитами баскетбольными, гимнастическими стенками с трапециями, гимнастическими скамейками, козлом гимнастическим.

Тренажерный зал, оснащенный гимнастической перекладиной, тренажером-качелями, мешком боксерским, столом для армспорта, штангой олимпийской, тренажером гребным, столом теннисным.