

**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
С.Н. Гуманов
2017 г.



Рабочая программа дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

квалификация «бакалавр»

форма обучения – очная, заочная

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 предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, изучающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Минобрнауки от 1 декабря 2016 г. № 1511;
- 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 и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности самоопределение в физической культуре.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части учебного плана образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01. Юриспруденция.

Данная дисциплина находится в тесной взаимосвязи с дисциплинами:

- «Физическая культура и спорт»,
- «Безопасность жизнедеятельности» и др.

4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

№ п/п	Код по ФГОС	Компетенция	Приобретаемые знания, умения, навыки
1.	ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать: существующие нормы культуры общения; основы юридически значимых логических связей между правовыми явлениями; быть знакомыми с нормами критического подхода к осмыслению правовых знаний.</p> <p>Уметь: устанавливать приоритеты при осуществлении профессиональной деятельности; самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения того или иного вида деятельности.</p> <p>Владеть: технологиями организациями процесса самообразования и самоорганизации; навыками анализа правовых норм и правовых отношений, являющихся объектами профессиональной деятельности; навыками самостоятельной работы с законодательными и другими нормативными правовыми актами.</p>

2	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения. - организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке); - опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.	ПК-9	способен уважать честь и достоинство личности, соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина	<p>Знать: права и свободы человека и гражданина;</p> <p>Уметь: уважать честь и достоинство личности;</p> <p>Владеть: необходимой способностью к соблюдению и защите прав и свобод человека</p>

5. Объем дисциплины

Очная форма обучения.

Набор 2015 год.

Курс 1, семестр 2. Форма промежуточной аттестации - зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 90 часов

Общая трудоемкость (часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
90	34	-	34	56	+	-

Курс 2, семестр 3, 4. Форма промежуточной аттестации - зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 238 часа.

Общая трудоемкость (часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
3 семестр						
108	34		34	74	+	
4 семестр						
130	34		34	96	+	

Набор 2016 год.

Курс 1, семестр 2. Форма промежуточной аттестации - зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 часа

Общая трудоемкость (часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
54	34	-	34	20	+	-

Курс 2, семестр 3, 4. Форма промежуточной аттестации - зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 274 часа.

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
3 семестр						
130	36		36	94		
4 семестр						
144	36		36	108		

Набор 2017 год.

Курс 1, семестр 2. Форма промежуточной аттестации - зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 часа.

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
54	36	-	36	18	+	-

Курс 2, семестр 3, 4. Форма промежуточной аттестации - зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 274 часа.

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
3 семестр						
130	36		36	94		
4 семестр						
144	36		36	108		

Заочная форма обучения.

Набор 2014 год.

Курс 4 Сессия С. Форма промежуточной аттестации зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Общая трудоемкость (часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
328	2	2		322	+	-

Набор 2015, 2016, 2017 год.

Курс 1 Сессия 3. Форма промежуточной аттестации зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Общая трудоемкость (часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
328	2	2		322	+	-

6. Структура учебной дисциплины

6.1. Тематический план дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для очной формы обучения:

Набор 2015 год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самост. работу
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия	
2 семестр						
1.	Тема 1 Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре	42	14		14	28
2.	Тема 2 ФК в самоуправлении здоровьем	48	20		20	28
	Итого	90			34	56
3 семестр						

3.	Тема 3 ФК в повышении работоспособности	34	10		10	24
4.	Тема 4 ФК в двигательнотелесном совершенствовании	34	10		10	24
5.	Тема 5 Самопознание и саморазвитие ФК студента	60	14		14	46
	Итого	108			34	94
4 семестр						
6	Применение теоретических и операциональных знаний, методических и практических умений и навыков физкультурной деятельности на практических занятиях. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	130	34		34	96
	Итого	130	34		34	96

Набор 2016 год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самост. работу
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия	
2 семестр						
6.	Тема 1 Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре	24	14		14	10
7.	Тема 2 ФК в самоуправлении здоровьем	30	20		20	10

	Итого	54			34	20
3 семестр						
8.	Тема 3 ФК в повышении работоспособности	44	12		12	32
9.	Тема 4 ФК в двигательном- телесном совершенствовании	44	12		12	32
10.	Тема 5 Самопознание и саморазвитие ФК студента	42	12		12	30
	Итого	130			36	94
4 семестр						
6	Применение теоретических и операциональных знаний, методических и практических умений и навыков физкультурной деятельности на практических занятиях. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	144	36		36	108
	Итого	144	36		36	108

Набор 2017 год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самост. работу
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия	
2 семестр						
11.	Тема 1 Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре	27	18		18	9

				и	(семинарские) занятия		
1.	Тема 1 Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре	324	2	2		322	
2.	Тема 2 ФК в самоуправлении здоровьем						
3.	Тема 3 ФК в повышении работоспособности						
4.	Тема 4 ФК в двигательном совершенствовании						
5.	Тема 5 Самопознание и саморазвитие ФК студента						
Итого		328	2	2		322	4

7. Содержание дисциплины

Тема 1. Социокультурное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре

1. В чем сущность гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса по физической культуре?

2. В каких процессах проявляется субъектность студента в сфере физической культуры?

3. Определите понятия «компетенции» и «компетентность» современного специалиста в образовании по физической культуре?

4. Что характеризует физическую культуру как составную часть общей и профессиональной культуры студента?

5. Определите ценности образования по дисциплине «Физическая культура».

6. Определите содержание понятия «Физическая культура студента».

7. Как происходит переход общественных ценностей физической культуры в личностные?

Задания для самостоятельной работы

Написать эссе на темы:

1. «Что дает физкультурно-спортивная деятельность для профессионально-личностного развития?»

2. Какие смыслы и мотивы побуждают студента заниматься саморазвитием в физической культуре?

Тема 2. Физическая культура в самоуправлении здоровьем

1. В чем проявляется ценностное отношение студента к здоровью?
2. Каков путь самоформирования ценностного отношения студента к здоровью?
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
4. Понятие «здоровый образ жизни», «здоровый стиль жизни».
5. Степень влияния на здоровье различных факторов.
6. Влияние образа жизни на здоровье.
7. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
8. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
9. Система знаний о здоровье.
10. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните и проанализируйте анкету «Самооценка уровня ценностных отношений студента к физической культуре»:

1. САМООЦЕНКА УРОВНЯ ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ФК)

Инструкция. Оцените по 4-х балльной шкале свой уровень сформированности каждого показателя (1 балл – низкий, 2 – недостаточный, 3 – необходимый, 4 - высокий). Обведите кружком цифру, соответствующую выбранному варианту ответа. Подсчитайте сумму.

Показатели компонентов	Оценка (баллы)			
Мотивационно-смысловой				
1. Осознание ценности здоровья как средства и цели личностного развития (не задумывался – 1, осознаю как данность – 2, прилагаю усилия для его поддержания, так как без него не достигну своих жизненных целей – 3, строю свою жизнедеятельность, исходя из его приоритета на шкале жизненных ценностей - 4)	4	3	2	1
2. Осознание приоритетной зависимости здоровья от образа жизни (не задумывался - 1, считаю, что оно в большей степени зависит от наследственности, экологии, здравоохранения и др. факторов – 2, мое здоровье в основном зависит от моего стиля жизни – 3, в полной мере осознаю их причинно-следственные связи – 4)	4	3	2	1
3. Значимость дисциплины «ФК» (легко могу обойтись и без нее - 1, ее надо освоить, так как она входит в содержание образования - 2, польза знаний, умений и навыков в ее сфере для меня несомненна - 3, без ее освоения личностное совершенствование и управление своим здоровьем для меня невозможно - 4)	4	3	2	1
4. Познавательная активность в образовательном процессе по ФК (мне эта сфера не интересна - 1, нужна только в рамках учебного процесса - 2, стараюсь освоить и дополнительную литературу - 3, осознанная потребность - 4)	4	3	2	1
5. Значимость самопознания в сфере ФК (не задумывался – 1; иногда интересно узнать о себе что-то новое – 2; мне оно необходимо для определения целей и задач самосовершенствования – 3; постоянно использую его приемы, средства и методы в жизнедеятельности – 4)	4	3	2	1
6. Необходимость физкультурно-спортивной деятельности (обусловлена навязанными извне причинами - 1; нужна только для отдыха, игры, развлечения - 2; улучшает качество моей жизни - 3; внутренняя осознанная потребность к	4	3	2	1

совершенствованию – 4)				
Результат (сумма)				
Когнитивно-операциональный				
7. Владение знаниями ФК (поверхностные (на уровне знакомства с учебным материалом) - 1, фрагментарные (владею отдельными вопросами, но для их воспроизведения нуждаюсь в поддержке преподавателя) - 2, системные (могу обоснованно и аргументировано изложить учебный материал) - 3, системные творческого применения (могу на основании научных знаний рассуждать в этой сфере, определять причинно-следственные связи, решать нестандартные задачи – 4)	4	3	2	1
8. Владение методическими и практическими умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности (частичное - 1, владею, но необходим внешний инструктаж - 2, грамотное самостоятельное - 3, творческое - 4)	4	3	2	1
9. Умение управлять своей физкультурной деятельностью - постановка целей, выбор путей, форм, методов и средств, оценка результатов (не задумывался - 1; внешнее управление (по инструкции, образцу) – 2; самостоятельное, но не всегда удается достигнуть намеченных целей - 3; как правило, всегда достигаю поставленных перед собой целей - 4)	4	3	2	1
Результат (сумма)				

Продолжение приложения 2

Эмоционально-волевой				
10. Ответственность за свое здоровье и профессионально-личностное развитие (не задумывался – 1; иногда внешние обстоятельства оказываются сильнее - 2; считаю себя ответственным за свое здоровье и саморазвитие - 3; я несу ответственность за свое здоровье и саморазвитие и помогаю осознать важность такой позиции другим – 4)	4	3	2	1
11. Удовлетворенность физкультурной деятельностью (отсутствует – 1; эпизодическая - 2; присутствует, но иногда зависит от результата – 3; постоянная - 4)	4	3	2	1
12. Самоуправление поведением, направленным на освоение ценностей ФК (уход от трудностей - 1, эпизодическое проявление воли - 2, преодоление трудностей - 3, настойчивость в преодолении трудностей - 4)	4	3	2	1
13. Саморегуляция психоэмоционального состояния (я в этом не нуждаюсь - 1; имею представление, но практически не применяю - 2; осознанно использую по необходимости - 3; постоянно и творчески применяю для улучшения качества жизни - 4)	4	3	2	1
Результат (сумма)				
Практико-деятельностный				
14. Здоровый стиль жизни, физкультурно-спортивная деятельность (отсутствуют – 1; эпизодические – 2; систематические при благоприятных внешних условиях – 3; повседневные - 4)	4	3	2	1
15. Уровень психофизической и функциональной подготовленности, соответствующий требованиям профессионально-личностной самореализации, укрепления и сохранения здоровья (низкий – 1; недостаточный - 2; необходимый – 3; высокий - 4)	4	3	2	1
16. Самооценка уровня субъектности (самоопределения, самореализации, саморазвития) в сфере ФК (низкий – 1; недостаточный - 2; необходимый – 3; высокий - 4)	4	3	2	1
Результат (сумма)				
Общий результат (сумма)				

Обработка результатов. Отметьте кружком в приведенной ниже таблице сумму каждого компонента и общую сумму.

Уровень ценностных отношений к физической культуре (баллы)	Диапазон сформированности отдельных компонентов (в баллах)			
	Мотивационно-смысловой	Когнитивно-операционный	Эмоционально-волевой	Практико-деятельностный
Высокий - 57-64	22-24	11-12	15-16	11-12
Необходимый - 48-56	16-21	8-10	11-14	8-10
Недостаточный - 32-47	10-15	5-7	7-10	5-7
Низкий - 16-31	6-9	3-4	4-6	3-4

Итак, Вы оцениваете свой уровень как (напишите) _____

Тема 3. Физическая культура в повышении работоспособности

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.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток и распределите время работы и отдыха наиболее эффективно.

2. Пройдите тест «Методика распределения реального и желательного времени» (С.Я.Рубинштейн). Сравните данные распределения времени в действительности с желаемым, а также с нормами согласно медико- и психогигиеническим рекомендациям. Что можно изменить в Вашей ситуации? Постарайтесь предпринять конкретные действия.

3. Составьте себе комплекс из 5-10 упражнений для физкультпаузы и выполняйте его 1-3 раза в течение каждого учебного дня на протяжении месяца. Оцените результат влияния физкультпауз на вашу интеллектуальную работоспособность.

Тема 4. Физическая культура в двигательном-телесном совершенствовании

1. Что характеризует организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему? Определить понятия: самоорганизация, самообновление, самовосстановление и саморегуляция.
2. 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?
3. Какие физиологические показатели характеризуют тренированный организм в покое? В чем различие реакций тренированного и нетренированного организма на стандартные нагрузки?
4. В чем сущность физиологических оснований принципов спортивной тренировки?
5. Как изменяется спортивная работоспособность в процессе тренировки? Охарактеризуйте периоды спортивной тренировки (вработывания, оптимальной работоспособности, прогрессирующего утомления). Что такое «второе дыхание»? Какие существуют меры предупреждения «мертвой точки»?
6. Какие объективные признаки и субъективные сигналы организма свидетельствуют об утомлении? Какие существуют меры для борьбы с монотонной тренировочной деятельностью?
7. 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)?
8. Что такое двигательный навык и как его сформировать? Опишите механизм и периоды (первоначальное знакомство, автоматизация, стабилизация и стандартизация) образования двигательного навыка.
9. Резервы каких функциональных систем повышают упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости? Приведите примеры.
10. Как влияет физическое воспитание на физическое развитие человека? Определите понятие «физическое совершенство» как целевой ориентир саморазвития в физической культуре.

Задания для самостоятельной работы

1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолеть бегом трусцой (длительностью от 12 минут и выше) с самой низкой интенсивностью до легкой усталости. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1–2 месяцев регулярно. Оцените изменения в ощущениях организма (физическом состоянии, настроении, дыхании, легкости движений и др.).

2. Попробуйте в течение месяца через день выполнять комплекс упражнений: приседания, отжимания, поднимание туловища из положения лежа в положение сидя (каждое в течение 30-60 секунд) (методическое указание: нагрузка должна соответствовать уровню Вашей физической подготовленности и не вызывать неприятных ощущений).

Тема 5. Самопознание и саморазвитие физической культуры студента

1. Перечислите основные способы самопознания и составляющие, которые могут быть подвергнуты самопознанию студентов в процессе физического воспитания.
2. Как протекает процесс самоформирования ценностного отношения студента к себе как субъекту физкультурно-спортивной деятельности.
3. Какие этапы включает процесс физического самосовершенствования студента? Назовите этапы и приведите примерную программу-ориентир психофизического самосовершенствования.
4. Каковы субъективные и объективные показатели самоконтроля?
5. Какие самостимулирующие приемы самоуправления можно применять в процессе физического самовоспитания? Назовите и охарактеризуйте их.
6. Какими тестами можно оценить функциональное состояние своего организма?
7. Какими тестами можно оценить уровень физической подготовленности своего организма?
8. Назовите, какие показатели записывают в дневник самоконтроля и формы его ведения.

Задания для самостоятельной работы

1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.
2. Для оценки функционального состояния своей сердечнососудистой системы выполните пробу Руффье.
3. Для оценки функционального состояния своей дыхательной системы выполните пробу Штанге.

Рекомендуемая литература к разделу:

Основная:

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, 2015 103 стр. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1
3. Алексеев, С. В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. 1055 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=none>

4. 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>
5. Кикототь 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>
6. Муллер, А. Б. Физическая культура студента : учеб.пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. 172с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code>

Дополнительная:

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. 1055 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=none> (дата обращения 05.05.2014)
2. Бальсевич В.А.,Запорожанов В.А. Физическая активность человека.-Киев.: Здоровья, 2007. 145с.
3. Бугаев С. Г. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе: учебно – методическое пособие Саратов: СГАП, 2009. 103 с.
4. Бугаев С.Г. Основы здорового образа жизни: учебно – методическое пособие Саратов: СГАП, 2007.45с.
5. Валеология: учебный практикум/Э.Н.Вайнер, Е.В. Волынская. М.: Флинта, 2002. 312с.
6. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Учебное пособие, М.: Просвещение, 2009. 189с.
7. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда.-М.: Знание 2008
8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.:Просвещение,2009
9. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр. под общ.ред.В.В.Столбова. М.: Радуга, 2009 с.450

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 три этапа:

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

Этапы обучения нельзя смешивать с фазами двигательного навыка.

Фаза - это условное отражение биологических закономерностей становления двигательного навыка.

Этапы - 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 III. 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 ограничена. 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	62 уд. в минуту	68 уд. в минуту	62 уд. в минуту
Стоя	72 уд. в минуту	72 уд. в минуту	70 уд. в минуту
Разница	10 уд. в минуту	4 уд. в минуту	12 уд. в минуту
До тренировки	-----	62 уд.в минуту	80 уд.в минуту
После тренировки	-----	75 уд. в минуту	90 уд. в минуту
	90/ 50 уд/.мин		

Потоотделение		умеренное	повышенное
Артериальное давление (до занятий)		110/ 60 уд./мин	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. Фонд оценочных средств

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 (4 семестр):

1. В чем сущность физиологических оснований принципов спортивной тренировки?
2. Как изменяется спортивная работоспособность в процессе тренировки? Охарактеризуйте периоды спортивной тренировки (вработывания, 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.
7. 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.

Вопросы к зачету (6 семестр):

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.
16. Каковы основные формы самостоятельных занятий?
17. В чем особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию телосложения, развитие физических и профессиональных качеств?
18. Какой объем двигательной активности рекомендуется для студентов и как он зависит от цели самостоятельных занятий?
19. Для определения оптимальной физической нагрузки, что необходимо оценить вначале?
20. По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
21. Как определяется зависимость максимальной ЧСС от возраста?
22. Назовите травмы, чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта.
23. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
24. Как контролировать степень физической подготовленности?
25. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение для профессионала.
26. Основные направления оптимизации профессиональной деятельности посредством ППФК.
27. Профессиограммы как средство оптимизации профессиональной деятельности (их источники составления и разделы).
28. Профессиональная психофизическая готовность. Какие основные профессионально важные физические, функциональные и психические качества необходимы в профессиональной деятельности (приведите пример).

29. Цели и конкретные задачи ППФП студентов.
30. Средства ППФП, принципы их отбора, критерии оценки эффективности ППФП.
31. Средства и методы ППФК, обеспечивающие высокий уровень профессиональной работоспособности, хорошее состояние здоровья и предупреждение профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.

Контрольные тестовые задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
Проба Руфье

Инструкция

Проба Руфье 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

$$ИР = [(P1+P2 + P3) - 200] / 10$$

где P1 - исходный пульс; P2 - сразу после нагрузки; P3 - 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.

9.2. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социальное значение и ценности физической культуры для студента
3. Физическая культура в обеспечении здоровья будущего специалиста
4. Физическая культура в управлении функциональным состоянием организма как развивающейся и самоорганизующейся биологической системой
5. Влияние физических упражнений на психофизиологические процессы и системы организма
6. Отражение и индивидуальное преломление ценностей здорового образа жизни в стиле жизни студента
7. Влияние социального здоровья на личное здоровье человека
8. Здоровый образ жизни и его составляющие в ценностных ориентациях студента
9. Факторы риска для здоровья в профессионально-личностном развитии будущего специалиста и средства физической культуры в их преодолении
10. Физическая культура в оптимизации работоспособности
11. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов
12. Методика тренировки физических качеств и индивидуальная программа физического совершенствования студента
13. Основы самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности, индивидуальные средства физического совершенствования
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста данной профессии
15. Лечебная физическая культура для профилактики заболеваний, связанных с будущей профессиональной деятельностью студента
16. Лечебная физическая культура при конкретном заболевании студента

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, 2015 103 стр.

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1

10.2. Дополнительная литература

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. 1055 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=none>
2. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие 3-е изд., испр. и доп. М: ФЛИНТА: Наука, 2012. 131 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=2>
3. Кикототь 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. - 431 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code>
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента : учеб. пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. 172 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code>

10.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Источник в Интернете:

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. 1055 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=none> (дата обращения 05.05.2014)
2. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие 3-е изд., испр. и доп. М: ФЛИНТА: Наука, 2012. 131 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=2> (дата обращения 05.05.2014)
3. Кикототь 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. - 431 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code> (дата обращения 05.05.2014)
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента : учеб. пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. 172 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code> (дата обращения 05.05.2014)

11. Информационное и программное обеспечение

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

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» обеспечена авторским лекционным курсом, тематическими планами реализации физической культуры по различным направлениям подготовки, спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием (зал общефизической подготовки, тренажерный зал).