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. Туманов

«01» июня 2018 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

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 Прокурорская и судебная 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 и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» относится к блоку дисциплин базовой части, обеспечивающих профессиональную подготовку (Б1.Б.41).

Основные положения дисциплины могут быть использованы в дальнейшем при изучении дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

способность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)

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

Обучающийся должен

Знать:

- 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;

Уметь:

- 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.

Владеть:

- 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.

5. Объем дисциплины

Очная форм обучения

Общая трудоемкость	Контактная работа обучающихся с преподавателем	Самосто-ятельная	Промежуточная аттестация

(зач. ед / часы)	(аудиторные занятия)			работа (часы)		
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
2/72	34	-	34	38	+	-

Заочная форм обучения (6 лет)

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самосто-ятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
2/72	4	4	-	64	+	-

6. Структура учебной дисциплины

Тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт» для **очной формы обучения**:

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во часов на сам. работу	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. практические (семинарские занятия)		
	Практический раздел						
1.	Методико-практические занятия						
1.1	Методико-практическое занятие № 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	5	1		1	4	Устный опрос
1.2	Методико-практическое занятие №2. Простейшие методики	5	1		1	4	Устный опрос

	самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.						
1.3	Методико-практическое занятие №3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	6	2		2	4	Устный опрос
2	Учебно-тренировочные занятия: легкая атлетика, общефизическая подготовка, спортивные игры,						
2.1	Тема № 1 Легкая атлетика	18	10		10	8	Тестирование
2.2	Тема № 2 Общефизическая подготовка	18	10		10	8	Тестирование
2.3	Тема № 3 Спортивные игры	18	10		10	10	Тестирование
		72	34		34	38	зачет

Тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт» для **заочной формы обучения**:

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во часов на сам. работу	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. практические (семинарские занятия)		
	Практический раздел						
1.	Методико-практические занятия						

1.1	Методико-практическое занятие № 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	2	1	1	-	1	Устный опрос
1.2	Методико-практическое занятие №2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	1	1	-	1	Устный опрос
1.3	Методико-практическое занятие №3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	4	2	2	-	2	Устный опрос
2	Учебно-тренировочные занятия: легкая атлетика, общефизическая подготовка, спортивные игры,						
2.1	Тема № 1 Легкая атлетика	20	20	-	-	20	Тестирование
2.2	Тема № 2 Общефизическая подготовка	20	20	-	-	20	Тестирование
2.3	Тема № 3	20	20	-	-	20	Тестирование

	Спортивные игры						
	Зачет	4					
		72	34	4	0	64	

7. Содержание дисциплины

Практический раздел
Подраздел 1: методико-практические занятия

Методико-практическое занятие №1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
Практическое (семинарское) занятие (1 часа):
Основные понятия и термины, инновационные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения методики, приобретение и совершенствование методических умений.

Методико-практическое занятие № 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
Практическое (семинарское) занятие (1 часа):
Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.

Методико-практическое занятие № 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
Практическое (семинарское) занятие (2 часа):
Расчёт оптимальной частоты занятий и интенсивности нагрузок для начинающих спортсменов. Наличие и отсутствие противопоказаний к тренировкам. Рассмотрение структуры оздоровительной тренировки, основу которой составляет бег на выносливость, плавание, прогулка на лыжах

Подраздел 2: учебно-тренировочные занятия:

Тема № 1. Легкая атлетика
Практические занятия (10 часов): равномерный и переменный бег. Прыжковые упражнения. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Техника прыжка в длину с места. Техника высокого старта. Ускорения из различных исходных положений. Техника передачи эстафетной палочки – показ, объяснение. Имитация передачи палочки на месте. Эстафеты с передачей палочки.

Совершенствование техники бега. Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Специальные легкоатлетические упражнения. Тренировка в беге на короткие дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований. Бег на длинные дистанции (мужчины 3000 или 5000 м., женщины 2000 или 3000 м.). Совершенствование техники бега. Тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований. Игровые двигательные задания с элементами легкой атлетики. Комплексы специально-подготовительных упражнений. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.

Тема № 2 Общая физическая подготовка

Практические занятия (10 часов): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности, ОРУ с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений.

Тема № 3 Спортивные игры

Практические занятия (10 часов):

Баскетбол. Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника перемещений; бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину, штрафные броски. Техника игры в защите. Техника овладения мячом: способы подачи, переподачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча и блокирование. Элементы тактики игры: стойки и перемещения, прием мяча и блокирование. Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и в защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

Футбол. Совершенствование техники игры. Техника полевого игрока: передвижение, обманные движения (финты), остановка и ведение мяча, отбор мяча, удары по мычу, выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Элементы тактики игры: функции игроков – индивидуальная, групповая и командная тактика нападения и защиты; варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировки. Двусторонняя игра.

Волейбол Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Рекомендуемая литература к разделу:

Основная:

1. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ Овчаренко Э.В.

2. Издатель: Студенческая наука, 2012, 2299 стр. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=225696&sr=1
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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
7. Муллер, А. Б. Физическая культура студента : учеб.пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. 172с. URL: http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code
8. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033

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

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 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. Фонд оценочных средств

9.1. Контрольные требования для получения зачета

Обучающиеся, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по трем разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Первый раздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Второй раздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка. В каждом семестре планируется выполнение контрольных нормативов. Тестирование необходимо для контроля за физической подготовленностью. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах.

Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной обязательной дисциплине. Временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» представлен в виде контрольных нормативов, которые сдаются обучающимися в течение семестра.

Контрольные тестовые задания по дисциплине « Физическая культура»

№												
	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ						ЮНОШИ				
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27					

	коленях Комплексно-силовое упражнение							50	45	40	35	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) Подтягивания	Кол-во раз	14	12	10	8	6	13	12	11	9	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+ 16	+ 13	+ 11	+ 7	+ 3	+ 13	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2
4	Прыжок в длину с места	см	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215
5	Бег 100 м	сек	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0

9.2. Примерная тематика рефератов

Физическая культура в обществе, её роль в развитии личности

1. Цели и задачи физического воспитания обучающихся студентов вузов. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
2. Пути совершенствования средств и методов обучения и воспитания обучающихся в процессе преподавания физической культуры в вузе.
3. Формы организации, средства и методы обучения обучающихся в процессе преподавания физической культуры: сравнительный анализ зарубежного опыта.
4. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.
5. Разновидности физической культуры.
6. Физическая культура во всестороннем и гармоническом развитии личности.
7. Роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности.
8. Роль физической культуры в развитии и социализации личности.
9. Роль физической культуры в семье.
10. Место и значение физической культуры и спорта в системе современного мировоззрения
11. Роль физической культуры и спорта в жизни людей с ограниченными возможностями.

Спорт

1. Феномен спорта в культуре.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
3. Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.
4. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

5. Взаимосвязь физической культуры, спорта и туризма с предпринимательством.
6. Спортивные игры и состязания в древности.
7. Экология и спорт.

Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы

1. Организм – как единая биологическая система. Влияние занятий плаванием на организм.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической тренировки.
4. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное и некомпенсированное, острое и хроническое. Восстановление.
5. Особенности адаптации к мышечной деятельности здорового и патологического изменения организма.
6. Основы развития и совершенствования основных психических и физических качеств в процессе физического воспитания.
7. Физиологическое обоснование отдельных функциональных состояний при занятиях спортом.

Основы здорового образа жизни студента
Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровый образ жизни, критерии эффективности и его составляющие (понятие здоровья, здорового образа жизни, установка на здоровый образ жизни и мотивация).
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня обучающегося.
4. Биоритмы и двигательная активность человека.
5. Воспитание сознательного отношения к укреплению и сохранению здоровья и профилактика заболеваний.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Система комплексной индивидуальной профилактики, как основа укрепления здоровья.
8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Роль витаминов и минералов в повышении работоспособности, выносливости, устойчивости к инфекциям.
11. Воздействие алкоголя и никотина на организм человека.

Использование доступных средств физической культуры, самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

1. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Средства и методика развития физических качеств.
2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля).
3. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, плавание и др.).
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Профилактика сколиоза. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (необходимость, организация, планирование, содержание, самоконтроль, тестирование).
8. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект).
9. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
11. Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.
12. Комплексы упражнений по коррекции фигуры и укреплению мышц.

Особенности физической культуры и спорта женщин

1. Гимнастика для будущих мам.
2. Профилактика гинекологический заболеваний в послеродовой период.
3. Использование средств физической культуры в период беременности.
4. ЛФК для женщин в до- и послеродовой периоды.
5. Физическое развитие детей до года, гимнастика, рефлекторные упражнения, массаж.
6. Физическое развитие и закаливание детей до трёх лет.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при конкретном заболевании (диагнозе)

1. Диагноз, краткая характеристика заболевания. Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании (диагнозе).
2. Анатомо-физиологическое строение и функции дыхательной системы (выделительной системы, сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, пищеварительной системы, нервной и т.д.).
3. Лечебная физическая культура при конкретном заболевании.

4. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика Стрельниковой и дыхание по методике Бутейко.

Профессионально-прикладная направленность содержания реферативных работ

1. Использование средств физической культуры и спорта в целях профилактики профессиональных заболеваний.
2. Формирование физических и психологических качеств личности будущих юристов на занятиях по физической культуре.
3. Формирование прикладных навыков студентов юридических специальностей средствами физической культуры и спорта.
4. Средства и методы повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Физкультурная пауза на рабочем месте.
6. Профессиональное долголетие юриста и состояние здоровья.

Исторические аспекты

1. Спортивная гимнастика, история возникновения и дальнейшее развитие.
2. История возникновения и развития конкретного вида спорта.
3. История древних Олимпийских игр.
4. Сравнительный анализ Олимпийских игр древности и современности.

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

Первый семестр

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

Второй семестр

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

Третий семестр

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

Четвертый семестр

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

Первый семестр

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).

Второй семестр

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

Третий семестр

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

12.Информационное и программное обеспечение

Не предусмотрено.

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.