

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
АСТРАХАНСКИЙ ФИЛИАЛ**

**Кафедра общих гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

О. В. Щербакова

«30» мая 2024 г.



## **Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»**

по специальности Error: Reference source not found

специализация «Прокурорская деятельность»

квалификация – юрист

форма обучения – очная, заочная

Астрахань – 2024

## Оглавление

1. Область применения и нормативные ссылки.....	4
2. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4. Компетенции обучающегося формируемые в результате освоения дисциплины.....	5
5. Объем дисциплины.....	7
7. Содержание дисциплины.....	10
8. Методические указания занимающихся.....	14
9. Фонд оценочных средств.....	30
10. Перечень основной и дополнительной литературы.....	33
11. Информационное и программное обеспечение.....	34
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	35

## **1. Область применения и нормативные ссылки**

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям обучающихся и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности. Данная рабочая программа дисциплины может быть использована при реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Рабочая программа дисциплины адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и обучающихся по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (специализация № 2 «Прокурорская деятельность»), изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация № 2 Прокурорская деятельность, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2020 г. № 1058;
- 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 05 апреля 2017 г. № 301;
- Основной профессиональной образовательной программой по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация «Прокурорская деятельность»;
- Учебным планом Академии по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация «Прокурорская деятельность» для обучающихся 2024 года набора.

## **2. Цель и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры профессиональной направленности и способности направленного использования разнообразных видов спорта для освоения будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли прикладной физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ прикладной физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно - ценностного отношения к прикладной физической культуре, установки на овладение элементами прикладных видов спорта, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой прикладных практических умений и навыков, обеспечивающих эффективное освоение будущей профессией, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта профессионального использования прикладных видов спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении теоретических и практических основ физической культуры.

### 4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

№ п/п	Код по ФГОС	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Приобретаемые знания, умения, навыки
1.	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Применять знания о своих ресурсах и их пределах (психофизиологических, ситуативных, временных и т. д.) для успешного выполнения порученной работы. УК-6.2 Понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований	<b>Знает:</b> Основные приемы эффективного управления собственным временем, основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования <b>Умеет:</b> Эффективно планировать и контролировать собственное время, использовать методы, саморазвития и самообучения <b>Владеет:</b> Методами управления собственным временем, технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков, методиками саморазвития и

			рынка труда УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств и личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы, развития деятельности и требований рынка труда	самообразования в течении всей жизни.
2.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.4 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни, способы физического совершенствования организма.</p> <p><b>Умеет:</b> применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеет:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке).</p>

## 5. Объем дисциплины

Курс 1. Семестр 1, 2.

Форма промежуточной аттестации (*зачет*).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

**Форма обучения очная.** Срок обучения 5 лет.

Общая трудо- емкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Самосто- ятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Семинарские занятия,	из них прак- тическая подготовка		Зачет	Экзамен
2 / 72	56	-	56	20	16	+	-

Курс 1. Семестр 2. Зачет.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

**Форма обучения заочная.** Срок обучения 6 лет.

Общая тру- доемкость (зач. ед / ча- сы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Самосто- ятельная работа (часы)	Промежуточная ат- тестация	
	Всего (часы)	Лекцион- ные заня- тия	Практи- ческие занятия	из них практи- ческая подгото вка		Зачет	Экзамен
2 / 72	-	4	-	2	64	+(4)	-

При организации ускоренного обучения по индивидуальному учебному плану для обучающихся, имеющих среднее профессиональное или высшее образование различных уровней, количество часов (аудиторная контактная работа), отведенных для изучения учебных дисциплин соответствующего профиля отражено в индивидуальном учебном плане (для обучающегося или группы обучающихся) с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося).

Количество часов (аудиторная контактная работа), отведенных для изучения данной учебной дисциплины, тематический план дисциплины для обучающихся, имеющих среднее профессиональное или высшее образование различных уровней с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося определяется ежегодно заведующим кафедрой и утверждается в начале учебного года на заседании кафедры приложением к протоколу заседания кафедры.

## 6. Структура учебной дисциплины

### 6.1. Тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт» для очной формы обучения 1 курс 1, 2 семестр 5 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Кол-во час. на самостоятельную работу	Форма контроля	Индикатор достижения компетенции
			Всего часов	лекции	практические занятия	Из них практическая подготовка			
1	Легкая атлетика (полоса препятствий)	22	16	-	16	5	6	Сдача контрольных нормативов, рефераты	УК-6.1 УК-7.1
2	Силовая подготовка	20	16	-	16	5	4		УК-6.2 УК-7.2
3	Спортивные игры	20	16	-	16	5	4		УК-6.3 УК-7.3
4	Методико-практические занятия	10	8	-	8	5	2		УК-7.4
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>Зачет</b>	<b>УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4</b>

## 6.2. Тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт» для заочной формы обучения (6 лет обучения, 1 курс, 2 семестр):

п	Наименование разделов самостоятельных практических занятий	Общ. кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во часов на сам.раб.	Форма контроля	Индикатор достижения компетенции
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия			
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>				<b>18</b>	<b>самостоятельное изучение</b>	
А)	Бег на короткие дистанции	6				6		УК-6.1 УК-7.1
Б)	Бег на средние дистанции	6				6		УК-6.2
В)	Кросс по пересеченной местности	6				6		УК-7.2
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>		<b>2</b>		<b>16</b>		
А)	Двусторонняя игра по волейболу	6		2		4		УК-6.3
Б)	Двусторонняя игра по баскетболу	6				6		УК-7.3
В)	Двусторонняя игра по мини- футболу	6				6		УК-7.4
<b>4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>32</b>		<b>2</b>		<b>30</b>		
А)	Утренняя гигиеническая гимнастика	12		2		10		УК-6.1
Б)	Гимнастика в режиме дня	20				20		УК-7.1
	<b>Всего</b>	<b>72</b>		<b>4</b>		<b>64</b>	<b>Зачет (4)</b>	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4

При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.



## 7. Содержание дисциплины

### *Практические (семинарские) занятия:*

#### **Легкая атлетика**

<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>Часы на практические занятия</b>
<b>специальные беговые упражнения:</b>	бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад, прыжки с ноги на ногу.	4
<b>бег на короткие дистанции:</b>	бег с низкого старта на 20-30 м.; бег с высокого старта на 30-60 м.; бег с хода на 20-40 м.; бег на 60-100 м. повторный бег на 30-100 м.; переменный бег на 30-60 м.	2
<b>бег на средние дистанции:</b>	кроссовый бег на 2-4 км; повторный бег на 100-200 м.; бег на 500-1000 м.; совершенствование техники бега на средние дистанции.	4
<b>прыжки в длину:</b>	прыжки с 3-5 шагов; разбега в шаге прыжки в длину с 7-9 шагов; с полного разбега произвольным способом.	2
<b>Итого</b>		12

#### **Силовая подготовка**

<b>Силовая подготовка</b>		<b>Часы на практич.зан.</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале, подтягивание.	4
<b>Упражнения на все группы мышц</b>	Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса, развитие силы мышц рук	2
<b>Зачетное занятие</b>	Сдача контрольных нормативов.	4
<b>Итого</b>		10

#### **Спортивные игры**

<b>Игровые упражнения</b>		<b>Часы на практич.зан.</b>
<b>Регби</b>	Специальные и подготовительные упражнения Передвижения приставными шагами правым и левым боком, вперед, назад. Бег с изменением направления.	

	<p>Перемещение в сочетании с броском и ловлей различных мячей, эстафеты.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.</p> <p>Верхняя передача в парах, стоя на месте и с перемещением по площадке.</p> <p>Подвижные игры с применением различных мячей.</p> <p>Двусторонняя игра</p>	4
<b>Баскетбол</b>	<p>Специальные и подготовительные упражнения</p> <p>Специальные упражнения для кистей рук.</p> <p>Перемещение бегом, приставными шагами, подскоками, прыжками, шагом.</p> <p>Остановка «в два шага» и прыжком. Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по звуковым и зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча.</p> <p>Ловля мяча. Двумя руками на месте, в движении, в прыжке.</p> <p>Передача мяча. Двумя и одной рукой сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча. Правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника».</p> <p>Двусторонняя игра</p>	2
<b>Футбол</b>	<p>Специальные и подготовительные упражнения</p> <p>Перемещение бегом, приставными шагами, подскоками, прыжками, шагом.</p> <p>Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по звуковым и зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча.</p> <p>Двусторонняя игра</p>	4
<b>Итого</b>		10

### Методико-практические занятия

Предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессионально прикладных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий.

#### 1 курс, 1 семестр, 5 лет обучения, очная форма

#### Легкая атлетика

Легкая атлетика		Часы на сам.работу
<b>специальные беговые упражнения:</b>	бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад, прыжки с ноги на ногу.	4
<b>бег на короткие дистанции:</b>	бег с низкого старта на 20-30 м.; бег с высокого старта на 30-60 м.; бег с хода на 20-40 м.; бег на 60-100 м. повторный бег на 30-100 м.; переменный бег на 30-60 м.	4
<b>бег на средние дистанции:</b>	кроссовый бег на 2-4 км; повторный бег на 100-200 м.; бег на 500-1000 м.; совершенствование техники бега на средние дистанции.	4
<b>прыжки в длину:</b>	прыжки с 3-5 шагов; разбега в шаге прыжки в длину с 7-9 шагов; с полного разбега произвольным способом.	2
<b>Итого</b>		14
<b>Силовая подготовка</b>		Часы на сам.работу
Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале, подтягивание.		4
Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса, развитие силы мышц рук		2
Сдача контрольных нормативов.		4
		10

#### Спортивные игры

Спортивные игры		Часы на сам.раб.
<b>Волейбол</b>	Совершение техники приема мяча, совершение техники подачи мяча, двухсторонняя игра с применением основных элементов техники	4
<b>Баскетбол</b>	Совершение техники ведения мяча, совершение приемов выбивания мяча, проведение игры.	4
<b>Мини - футбол</b>	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке ударов по воротам Совершение техники передачи мяча.	6
<b>Итого</b>		14

### 8.Методические указания обучающимся

#### 8.1 Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

*Не предусмотрены учебным планом*

#### 8.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

**Легкая атлетика** – один из самых популярных видов спорта, занимающий первое место по числу практических норм включенных в программу обучения высших учебных заведений.

Легкая атлетика объединяет естественные физические упражнения: бег, прыжки, метания (ядра, гранаты).

Занятия по легкой атлетике проводятся с целью разностороннего физического развития и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании.

На занятии по легкой атлетике решаются следующие задачи:

- обучение наиболее эффективным и экономным способам ходьбы, бега, прыжков и метаний.
- развитие выносливости, скорости, ловкости и силы; воспитание воли, настойчивости и решительности .
- укрепление и закаливание организма.

Упражнения в легкоатлетических видах требуют от спортсмена динамической работы многих мышц тела, развитие выносливости, силы, быстроты. Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование навыков ходьбы, бега

по ровной и пересеченной местности, прыжков и метаний, развитие таких качеств как быстрота, выносливость, ловкость, что способствует повышению морально-психологической устойчивости. Знание основ легкой атлетики, правильной методический подход к проблеме развитие физических качеств позволяют вести процесс физической подготовки самым рациональным способом, добиваясь развития необходимых качеств и навыков в наиболее короткий срок. Этот фактор особенно важен в настоящее время, когда жизнь стала более интенсивной, сложной, сопряженной с большими физическими и психологическими нагрузками.

Согласно рабочей программе по физической подготовке в содержание занятий по легкой атлетике включает бег на короткие, средние и длинные дистанции, марш-бросок, метание гранаты на дальность. По всем этим видам легкой атлетики разработаны и утверждены нормативы, после прохождения курса изучения и тренировки по одному из видов, сдают зачет. Занятие по разделу программы «легкая атлетика» проводится на стадионах, специально оборудованных площадках, на местности.

При совершенствовании технике бега на короткие дистанции применяется повторный и интервальные методы (многократное пробегание дистанции длиной от 30 до 200 метров).

В процессе учебно-тренировочных занятий следует практиковать проведения соревнований на лучшее выполнение того или иного упражнения, прикидки, эстафеты.

В начале занятия необходимо повторить технику низкого старта, бега по дистанции и финиширования.

С целью предупреждения травм и несчастных случаев на занятиях необходимо:

- до начала занятий проверить и подготовить места занятий;  
следить за явкой в установленной форме одежды;
- подготовительную часть занятия проводить с учетом задач основной части, погодных условий, дифференцированно подходить к контингенту занимающихся;
- строго соблюдать методические принципы тренировки: постепенности наращивания нагрузки, волнообразности динамики нагрузок, адекватности тренировочного воздействия функциональному состоянию организма;
- проводить бег по стадиону только в направлении против часовой стрелки.

Степень физической подготовленности курсантов определяется на занятиях и в процессе соревнования.

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

### **Бег по дистанции. Техника**

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

#### Методика

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
  - а) бег у гимнастической стенки;
  - б) работа рук на месте;
  - в) бег с высоким подниманием бедра;
  - г) семенящий бег;
  - д) бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма
4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.
5. Бег в полную силу 40 — 60 м.

### Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание на исправление 4 — 5 ошибок не позволит ему устранить их одной.

#### ***Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности***

**Цель, направленность и формы самостоятельных занятий.** Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего, от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяния моды, пропаганды ЗОЖ.

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т.д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. К наиболее распространенным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся утренняя гигиеническая гимнастика, тренировочные занятия и оздоровительный досуг в выходные дни.

**Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.** Утренняя гигиеническая гимнастика - это наиболее простой и доступный для организации и проведения самостоятельных занятий. Она включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна.

В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или второй половине комплекса.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2-3 упражнений (а для силовых упражнений после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики должен подбираться с учетом состояния здоровья, возраста, пола, физической подготовленности, условий места занятий. Кроме того, при составлении и проведении комплекса необходимо придерживаться определенной последовательности. Рекомендуется следующая последовательность упражнений.

1. Упражнения в потягивании. При проведении утренней гигиенической гимнастики в условиях парка, лесопарка и т.п. лучше начать занятия с ходьбы или малоинтенсивного бега.

2. Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения) и верхнего плечевого пояса (сгибания, разгибания; рывки, круговые движения).

3. Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения таза).

4. Упражнения для мышц ног (маховые движения, отведения в сторону, назад, выпады, приседания).

5. Упражнения общего воздействия (прыжки, подскоки, выпрыгивания).
6. Упражнения на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения.

### **Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики**

Утренняя гигиеническая гимнастика может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Через 2-3 недели по мере полного разучивания комплекса утренней гимнастики постепенно можно обновлять комплекс, вводя 1-2 новых упражнения. Это позволит внести разнообразие, поддержать интерес и повысить эффективность воздействия упражнений на организм занимающегося.

Приведем примерный перечень упражнений, рекомендуемых для включения в комплекс утренней гигиенической гимнастики.

1. Упражнения в потягивании. Выполняются плавно, обычно с движением рук через стороны вверх. Для усиления эффекта растягивания позвоночника во время потягивания рекомендуется подниматься на носки ног.

### **Примерные упражнения в потягивании**

2. Упражнения для рук. Все виды упражнений для рук: круговые движения согнутых в локтях, прямых рук; рывки, круговые движения - рекомендуется начинать с небольшой амплитудой, постепенно увеличивая ее к пятому-шестому повторению.

Упражнения для рук, ног и туловища. При выполнении наклонов ноги должны быть прямыми. Повороты туловища с движением рук (скручивающие) начинают выполнять с небольшой амплитудой, резкие движения не допускаются.

3. Упражнения общего воздействия: прыжки, подскоки, выпрыгивания, бег на месте - рекомендуется включать во второй половине комплекса утренней гимнастики после выполнения общеразвивающих упражнений на все группы мышц и достаточной подготовки сердечнососудистой и дыхательной систем.

### **Примерные упражнения для рук, ног и туловища**

4. Дыхательные упражнения. Утреннюю гигиеническую гимнастику следует заканчивать дыхательными упражнениями. При потягивании вверх с движением рук в стороны от груди или вверх через стороны выполняется вдох; при возвращении в и. п. - выдох.

### **Методика проведения простейших самостоятельных занятий**



### **тренировочной направленности**

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от групп отдельных занимающихся.

### **Примерные дыхательные упражнения**

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю; для его повышения - не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов - 4-5 раз в неделю и более. Тренироваться надо через 2-3 ч после приема пищи. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак, а также поздно вечером.

Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, т.е. специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий, консультаций со специалистами.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

**Ходьба** - самый доступный вид физических упражнений. При ходьбе тренируются мышцы, сердечнососудистая и дыхательная системы. Путем ходьбы можно снять напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу.

В зависимости от скорости различают следующие разновидности ходьбы:

- медленная ходьба (скорость до 70 шаг/мин). Она в основном рекомендуется людям, страдающим выраженной стенокардией и гипертонией II (160-179/100-109 мм рт. ст.) и III (180 и выше/110 мм рт. ст.) стадий. Для здоровых людей этот темп ходьбы почти не дает тренирующего эффекта;

- ходьба со средней скоростью в темпе 71 -90 шаг/мин (3-4 км/ч). Она в основном рекомендуется лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями (в том числе и гипертонией I стадии). Тренирующий эффект для здоровых людей не-высок;

- быстрая ходьба в темпе 91-110 шаг/мин (4-5 км/ч). Она оказывает тренирующий эффект для здоровых людей;

- очень быстрая ходьба в темпе 111 - 130 шаг/мин. Она оказывает очень мощное тренирующее влияние.

Тренировочный эффект ходьбы определяется учащением пульса. ЧСС в процессе ходьбы, используемой в целях эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему, должна быть в пределах 110-135 уд/мин. Этот пульсовой режим может быть как повышен, так и понижен в зависимости от самочувствия и степени заболевания. Следует знать, что низкая интенсивность ходьбы не вызывает положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшает самочувствие и настроение. На первых занятиях протяженность дистанции может составлять 1,5-2 км, а в последующем она увеличивается по мере адаптации по 300-400 м, доводя дистанцию до 4-5 км. Сначала можно ходить по ровной, а затем по пересеченной местности; начинать надо с медленного темпа, впоследствии при отсутствии одышки, учащенного сердцебиения и подобных симптомов переходить к среднему и быстрому темпу.

Если занимающийся способен пройти расстояние 5 км примерно за 45 мин (по Куперу), то можно переходить к бегу.

**Оздоровительный бег**, как уже было сказано, - одна из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Режим тренировки в беге может быть различным в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся. Одинаковым для всех остается только одно требование - постепенность, обеспечивающая приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке. В процессе занятий необходимо в первую очередь следить за пульсом. Для начинающих пульс в среднем не должен превышать 120-130 уд/мин, для лиц среднего возраста и практически здоровых людей - 130-140 уд/мин, а для молодых 150- 160 уд/мин.

Хорошим правилом для регулирования темпа бега и длины дистанции служит так называемый разговорный тест: если во время бега занимающиеся могут разговаривать, то бег можно продолжать в том же темпе и не прерывать его. Если же говорить во время бега трудно, следует замедлить темп или перейти на ходьбу. Скорость оздоровительного бега в зависимости от индивидуальных особенностей может варьироваться (1 км за 5-10 мин), а продолжительность его может быть доведена до 60 мин и более. Однако для получения тренирующего и оздоровительного эффекта достаточно 15-30-минутных пробежек.

Существует множество самых разнообразных схем оздоровительных беговых тренировок. Но, как правило, нагрузка в них дозируется (по продолжительности бега или пробегаемому расстоянию), исходя из возраста за-

нимающегося, его физической подготовленности, времени, в течение которого человек регулярно занимается бегом.

После каждого занятия через 10-15 мин желательно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение. Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом.

При определении физической нагрузки (скорость, продолжительность) следует учитывать ЧСС. Пульс подсчитывается во время кратковременных остановок и сразу после окончания тренировки. Средняя нагрузка - ЧСС 130-150 уд/мин, большая - свыше 150 уд/мин.

### **Организация и содержание методико-практического занятия**

*Цель:* ознакомиться с методикой составления и проведения самостоятельных занятий гигиенической и тренировочной направленности.

*Оборудование:* рисованные комплексы утренней гигиенической гимнастики, гантели, гимнастические палки, коврик, протокол занятия.

*Ход занятия.*

1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия, знакомит с простейшими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности, методикой составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.

2. Подготовленный студент выполняет физические упражнения одного из вариантов рекомендуемых комплексов утренней гигиенической гимнастики в указанной последовательности. Контроль за правильностью выполнения, соблюдением соответствующей последовательности выполнения упражнений осуществляет преподаватель. Обучающиеся активно обсуждают содержание упражнений.

3. Обучающиеся записывают (зарисовывают) в протокол занятия 10-12 упражнений по выбору из рекомендуемого перечня упражнений для включения в утреннюю гигиеническую гимнастику.

4. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

*Протокол занятия*

Тема: методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Студент

Спортивная специализация

Возраст

Уровень физической подготовленности

*Домашнее задание:* разработать и составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с предметом (по выбору - гантели, мяч, скакалка, эспандер и др.).

В результате данного занятия студенты должны:

*знать* особенности форм, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями;

*уметь* составить и повести самостоятельно занятие гигиенической или тренировочной направленности.

### **8.3. Методические рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям в интерактивной форме**

Современный учебный процесс немыслим без интерактивных методов обучения, базирующихся на интенсивном вовлечении обучающихся в познавательную деятельность. Не случайно по данным известных американских ученых Р. Карникау и Ф. Макэлроу, специализирующихся на изучении коммуникативных компетенций, человек помнит лишь десять процентов прочитанного, двадцать процентов услышанного, тридцать процентов увиденного, и восемьдесят процентов того, что говорит и объясняет в визуальных картинах и логических формулах. Само собой разумеется, что односторонне-одноканальная ретрансляция информации не может в современном информационном мире оказывать на обучающихся хоть сколько-нибудь существенное воздействие: ведь оригинален, эксклюзивен не материал, а способ его интерпретации.

Организуются индивидуальная, парная и групповая работа, осуществляется работа с документами и прочими источниками информации. Интерактивные методы основаны на принципах взаимодействия, активности, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи. Создается творческая атмосфера, определяющая среду образовательного общения, где на первый план выходят открытость, соревновательное взаимодействие участников, конкуренция идей, накопление совместных знаний, возможность взаимной оценки и контроля.

**Деловая игра** является игровым методом обучения. Все участники игры выступают в тех или иных ролях и принимают управленческие решения сообразно со своей ролью. А поскольку роли и интересы вступают в противоречие, то игроки учатся принимать решения в конфликтных ситуациях. Все решения вырабатываются коллективно, коллективное мнение формируется при защите решений собственной группы, а также при критике решений других групп.

При использовании деловых игр процесс обучения максимально приближен к реальной деятельности руководителей и специалистов любого предприятия. Это достигается путем моделирования реальных социально-экономических ситуаций. Другими словами, всякая деловая игра является имитационным методом, поэтому особую ценность она представляет для системы подготовки и профессионального роста работников.

**Деловая игра «мозговой штурм»** - один из наиболее эффективных методов стимуляции творческой активности, позволяющий сконцентрировать речемыслительные усилия обучающихся на решении конкретной творческой задачи. В данном случае отрабатываются не столько навыки формулировки мысли, сколько умение принимать решение в кризисной ситуации. Решение должно быть оригинальным, неожиданным, эффективным, экономически оправданным. Коммуникация может быть разной в зависимости от групп, на которые разделены обучающиеся. Возможны и конфликтные ситуации, и элементы спора, и отстаивание своей точки зрения. Здесь обучающимся важно не переходить на критику личности, соблюдать корректность и эластичности диалога. Преподаватель следит за тем, чтобы обучающиеся сосредоточили усилия на генерировании идей, использовали корректные приемы убеждения. Мозговой штурм особенно актуален при изучении данной дисциплины, способствующие умению налаживать контакты, формирующей навыки работы в группе, знакомящей с новейшими жанрами.

**Круглый стол** – это метод активного обучения, одна из организованных форм познавательной деятельности обучающихся, позволяющая закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы. Укрепить позиции, научить культуре ведения дискуссии. Характерной чертой «круглого стола» является сочетание тематической дискуссии с групповой консультацией. Наряду с активным обменом знаниями, у обучающихся вырабатываются профессиональные умения излагать мысли, аргументировать свои соображения, обосновывать предлагаемые решения и отстаивать свои убеждения. При этом происходит закрепление информации и самостоятельной работы с дополнительным материалом, а также выявление проблем и вопросов для обсуждения.

#### **8.4. Методические рекомендации по самостоятельной работе**

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение заданий по физической культуре вырабатывает привычку ак-

тивно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

#### Цели и задачи самостоятельных занятий

Приобщение к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа предполагает:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) написание конспектов и проведение части занятия;
- 3) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 4) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 5) подготовку к контрольным нормативам;
- 6) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- 7) составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

### 8.5. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации. Обучающиеся, занимающиеся по программе «Физическая культура и спорт» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося. Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на зачет тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований. Обучающиеся специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила

положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

#### **8.6. Методические рекомендации по подготовке письменных работ (рефератов, докладов)**

Реферат должен быть набран на компьютере и распечатан на листах формата А 4. В виде исключения реферат может быть исполнен в рукописном варианте. реферат должен быть выполнен и сдан для проверки не позднее чем за 5 дней до официальной даты сдачи зачета.

Комплект знаний для реферата.

Реферат по дисциплине «Физическая культура» выполняется студентами очного отделения, отнесенных по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе. Целью выполнения работы является самостоятельное освоение физических упражнений рекомендованных студентам на стадиях реабилитации, а так же необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Оформление реферата начинается с титульного листа, на котором указывается название министерства, вуза, кафедры, на которой выполняется работа. В центре титульного листа помещается название работы. В правой части нижней половины титульного листа, как правило, указывается имя, отчество и фамилия автора работы, его курс и группа.

Все страницы реферата должны быть пронумерованы. Титульный лист включают в общую нумерацию, но номер "1" на нем не ставится. Таким образом, первым напечатанным или написанным номером будет номер "2" на втором листе работы, на котором помещается план, с указанием страниц, с которых начинаются параграфы. Отсюда следует, что основной текст работы начинается как минимум на третьей странице (листе). Номера страниц следует проставлять вверху в середине листа, либо в правом верхнем углу листа (страницы), и между номером и текстом желательно оставлять пустую строку. Заголовки следует располагать симметрично к тексту, между заголовками и текстом оставляется 3-4 пустых строки.

Следует предусмотреть в плане реферата введение, в котором делается обоснование выбора темы, раскрываются цели и задачи работы, анализируется степень разработанности проблемы. Далее следует основная часть, состоящая из параграфов, заключение, список литературы. Все вопросы плана повторяются ещё раз непосредственно в самом тексте.

Текст, расположенный между введением и заключением является основной частью, который должен быть разделён на параграфы. Деление реферата на главы и параграфы осуществляется так, чтобы части работы были пропорцио-



нальными по объему. Введение может быть изложено на двух страницах, а заключение на одной. Параграфы обозначаются знаком "§" и они имеют свой номер. Параграфы следует выделять продуманно, т. е. в соответствии с логикой изложения, аргументацией ее основных положений. Параграфы делятся на абзацы, в которых содержится небольшая, но законченная мысль. Заголовки параграфов основной части должны быть краткими, четкими, последовательно раскрывающими содержание работы в целом.

Заключение содержит краткую формулировку результатов, полученных в ходе работы.

При написании текста реферата следует следить за тем, чтобы в ходе изложения не терялась основная мысль работы, т. е. так называемая "красная нить". Следует постоянно контролировать соответствие содержания параграфов их заголовкам. Если при написании текста мысль отклонилась от темы, ее следует либо вернуть в нужное русло, либо скорректировать структуру работы в соответствии с фактическим ходом изложения мысли. Следует постоянно проверять, носит ли аргументация логически стройный характер. Здесь можно воспользоваться таким правилом: в идеале каждый параграф и даже абзац должны быть такими, чтобы их можно было заменить тезисами.

Желательно, чтобы конец каждой параграфа или абзаца имел логический переход к следующему. В этой связи рекомендуется заканчивать каждый параграф подведением определённых итогов, выводами, из которых бы логически следовала бы необходимость дальнейшего рассмотрения проблемы, которое последует в новом параграфе.

Обязательным при оформлении реферата является ссылка на использованные научные работы. В библиографических ссылках указывают произведения печати, упомянутые или цитированные в основном тексте, в которых автор нашёл сведения о предмете, пояснительный и дополнительный материал. Ссылка на источник в сноске представляет собой указание фамилии и инициалов автора книги, ее заголовка, места и года издания и номера страницы. Подстрочные сноски и примечания располагаются под строками основного текста и отделяются от него небольшой горизонтальной линией. Подстрочные примечания связываются с соответствующим местом основного текста арабскими цифрами, набранными мелким шрифтом. Нумерация подстрочных примечаний может быть как сквозной, так и постраничной.

При работе над научным аппаратом большое имеет тщательное составление списка использованной литературы. Литература помещается в список в строго алфавитном порядке (сначала по фамилиям авторов либо по названию сочинений, если автор не указан). Список литературы имеет порядковую нумерацию; это необходимо для формальной оценки объема изученного материала.

Объем реферата должен быть не менее 15 страниц машинописного текста без приложений.

Работа оформляется на стандартных листах бумаги формата А4 (210×297 мм) в редакторе Word шрифтом Times New Roman 14 пт через 1,5 интервал. Пустоточные сноска оформляются шрифтом Times New Roman 10 пт через один интервал. При этом соблюдаются следующие разделы полей: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 1,5, левое – 3 см. В работе используется сплошная нумерация страниц.

### **8.9. Методические рекомендации обучающимся по решению тестовых заданий**

Тестовые задания предусматривают закрепление теоретических знаний, полученных студентом во время занятий по данной дисциплине. Их назначение – углубить знания обучающихся по отдельным вопросам, систематизировать полученные знания, выявить умение проверять свои знания в работе с конкретными материалами.

Перед выполнением тестовых заданий надо ознакомиться с сущностью вопросов выбранной темы в современной учебной и научной литературе, в том числе в периодических изданиях. Материалы нужно подбирать так, чтобы все теоретические вопросы темы были раскрыты (можно использовать актуальный зарубежный опыт). При подготовке к решению тестовых заданий необходимо использовать нормативно-правовую документацию по выбранной проблеме.

В тестах предусмотрены задачи различных типов: закрытые тесты, в которых нужно выбрать один верный вариант ответа из представленных, выбрать несколько вариантов, задания на сопоставление; а также открытые тесты, где предстоит рассчитать результат самостоятельно, заполнить пропуск. В закрытых вопросах в формулировке задания может быть указано «выберите несколько вариантов ответа», в противном случае в задании один верный вариант ответа.

Тестовые задания сгруппированы по темам, относящимся к данной дисциплине.

### **8.11. Методические рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогические работники, относящиеся к профессорско-преподавательскому составу кафедры, знакомятся с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при нали-

чий). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Форма проведения аттестации для обучающихся-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **• 8.11. Методические рекомендации при реализации учебной дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий.**

Вебинар – интерактивное мероприятие, представляющее собой взаимодействие обучающихся и педагогических работников на расстоянии с применением информационно телекоммуникационных сетей (платформа для проведения он-лайн занятий Zoom), включающее в себя интерактивную видеотрансляцию с демонстрацией материалов и обратную видео, аудио и текстовую связь.

Видеолекция– презентация Microsoft PowerPoint с видео и аудио сопровождением, преобразованная в формат html (может содержать анимацию, видео ролики, элементы управления).

Электронный учебный курс – электронный образовательный ресурс комплексного назначения, расположенный на образовательном портале Академии и обеспечивающий реализацию учебного процесса с применением электронного обучения, проведение учебных занятий, взаимодействие педагогического работника и обучающихся.

## **9. Фонд оценочных средств**

### **9.1. Вопросы к зачету**

1. История развития физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт на современном этапе развития общества.
3. Роль физической культуры и спорта в становлении личности.
4. Социально – биологические основы физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт в юридических ВУЗах.
6. Профессионально прикладное значение физической культуры и спорта.
7. Оздоровительная роль физической культуры и спорта
8. Международное Олимпийское движение. История Олимпиад.
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня.
10. Возрастная динамика двигательных функций в связи с мышечной деятельности.
11. Определение оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой.
12. Мотивационно ценностное отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Фитнес в системе физической культуры и спорта.
14. Система физических упражнений – Пилатес.
15. Аэробика в системе физического воспитания студентов.
16. Физиологические особенности кардио - респираторной системы спортсменов.
17. Физиология спортивной тренировки.
18. Применение восстановительных средств при занятиях физической культурой и спортом.
19. Состояние здоровья и работоспособность при занятиях оздоровительной тренировкой.
20. Концепция формирования физической культуры и спорта.
21. Профессионально прикладная физическая культура студентов юридических вузов.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Методика самостоятельных занятий прикладными видами спорта.
24. Врачебный контроль при самостоятельных занятиях прикладными видами спорта.

## **9.2. Темы рефератов для обучающихся, отнесенных по результатам медицинского осмотра к группе лечебной физкультуры:**

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
7. Экологические факторы и здоровье человека.
8. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
9. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
10. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
11. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
12. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Влияние современных условий жизни на организм человека.
14. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
15. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
16. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
17. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
18. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.

33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.
37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.
43. Профессионально прикладная физическая культура и ее значение в общеобразовательном процесс в юридических вузах.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей в соответствии с фондом оценочных средств, адаптированных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в ОПОП ВО результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных образовательной программой.

<b>Категории обучающихся по нозологиям</b>	<b>Формы оценочных средств, адаптированные к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ</b>	<b>Виды оценочных средств</b>
с нарушениями зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в печатной форме увеличенным шрифтом,</li> <li>– в форме электронного документа,</li> <li>– в печатной форме шрифтом Брайля.</li> </ul>	– собеседование
с нарушениями слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в печатной форме,</li> <li>– в форме электронного документа.</li> </ul>	– тестирование
с нарушениями опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>– в печатной форме,</li> <li>– в форме электронного документа.</li> </ul>	– решение дистанционных тестов, контрольные вопросы

## **10. Перечень основной и дополнительной литературы**

### **10.1. Основная литература:**

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/511522>
2. Макарова Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Учебник – М.: Советский спорт, 2020. – 512 с.
3. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: Уч. пособие – М.: Советский спорт, 2019. - 152 с.
4. Маргазин В.А., Семенова О.Н. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник – 2-е изд. – М.: СпецЛит, 2013. – 255 с.
5. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Уч-к. – М.: ВЛАДОС, 2021. – 608 с.
6. Физическая культура студента: Уч-к / реком. МО / ред. Ильинич В.И. – М.: Гардарики, 2002. - 448 с.
7. Зотова Т.И. Методические рекомендации по проведению экспресс – диагностики по УФС, 2009. – 386 с.
8. Сальников А.Н. Физическая культура. Конспект лекций: учебное пособие. – М.: Приор-издат, 2009. – 335 с.
9. Колодня О.В. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1985.
10. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры. - М.: ФиС, 2007.
11. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия» 2004 г. - 480с.
12. Железняк Ю.Д, Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие. - М.: Издат. Центр «Академия» 2003г. – 272 с.
13. Гр. Ф-т Спорт во все времена года [Электронный ресурс] / Гр. Ф-т. - Санкт-Петербург : Тип. П. П. Сойкина, 1895. - 197 с.: ил. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/355075>
14. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва : Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/331823>
15. Меньшиков Н.К.. Гимнастика. - М.: Академия, 2005. – 448 с.
16. Железняк Ю.Д. СПОРТВНЫЕ ИГРЫ. Техника, тактика обучения. Учебник для студентов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
17. Абрашина, Н. А. Лечебный и профилактический массаж для детей с нарушениями развития: Практическое пособие / Н.А. Абрашина. - Москва :



Флинта: Наука, 2009. - 200 с. ISBN 978-5-9765-0765-4, 1000 экз. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/319787>

## **10.2. Дополнительная литература:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2021. – 120с.
2. Бобровский В.В. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет», 2019. – 60 с.
3. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры. М.: ФиС, 2007. 180 с.
4. Мурахов И.В. Оздоровительный эффекты физической культуры и спорта. Киев, 2009. 210с.
5. Смовевский В.М. Спорт и здоровье. - М.: ФиС, 2020. 167с.
6. Харгривз Д.Ж. Современные двигательные системы для женщин. М.: Фис, 2010. 180 с.

## **11. Информационное и программное обеспечение**

### **11.1. Программное обеспечение**

Для успешного освоения дисциплины, обучающейся использует следующие программные средства:

1. операционная система Windows или Linux;
2. пакет офисных программ Microsoft Office или Libre Office.
3. программа видеоконференцсвязи.

### **11.2. Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:**

1. Справочная правовая система «Гарант Максимум».
2. Электронные каталоги научной библиотеки СГЮА – автоматизированная библиотечная программа ИРБИС.
3. LEXPRO - информационно-правовая база данных (<https://online.lexpro.ru/> )
4. Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM (<https://znanium.com/> )
5. Университетская библиотека ONLINE (<https://biblioclub.ru/> )
6. Электронная библиотечная система Юрайт (<https://urait.ru/> )
7. Электронная библиотечная система IPRbook (<http://www.iprbookshop.ru> )
8. ЭИОС Академии (<http://portal.ssla.ru/> ; <https://wp2.ssla.ru/> ; <http://online.ssla.ru/> )

9. Реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных «Web of Science» (<https://www.clarivate.ru/products/web-of-science/>)

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Кабинет для самостоятельной работы обучающихся - компьютерный класс (библиотека)
2. Мультимедийное оборудование (лекционный зал, ауд.1)
3. Учебно-методический кабинет, оснащенный наборами мультимедийного демонстрационного оборудования (проектор, экран - ауд. 18)
4. Специализированная аудитория, оснащенная учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематическое иллюстрирование учебного процесса (ауд. 11,12).
5. Комплект мебели: столы, стулья; информационные стенды.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для обучающихся с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, оснащенный специализированным программным и техническим обеспечением для обучающихся с нарушениями зрения.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В Астраханском филиале Саратовской государственной юридической академии предусмотрена возможность использования специальных технических средств обучения, программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

<b>Категории обучающихся по нозологиям</b>	<b>Материально-техническое и программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>
С нарушениями зрения	<i><b>Тифлотехнические средства:</b></i> - брайлевская компьютерная техника (тактильный (брайлевский)

	<p>дисплей, клавиатура);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ручной видео -увеличитель;</li> <li>- программы не визуального доступа к информации , тифлоплеер</li> <li>- принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля и рельефно-графических изображений;</li> <li>- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь</li> </ul> <p><b>(Согласно соглашения со специализированным учреждением ГБУК АО «Библиотека для инвалидов по зрению»);</b></p>
С нарушениями слуха	<p><b>Специальные технические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звукоусиливающее оборудование (переносная индукционная петля для слабослышащих Vert-1a, колонки, наушники);</li> <li>- радиокласс –проводная технология передачи звука;</li> <li>- компьютер;</li> <li>- средства отображения информации (мультимедийные средства, слайд-проекторы с экранами);</li> <li>- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.</li> </ul> <p><b>( Согласно соглашения со специализированным учреждением «АРО ОООИ «Всероссийское общество глухих»)</b></p>
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	<p><b>Специальные технические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие мобильного кресла-подъемника;</li> <li>- наличие компьютерного рабочего места, адаптированного для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь</li> </ul>

## 12.1. Оборудование

Спортивный инвентарь: маты, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, теннисные столы, волейбольные сетки, гимнастические снаряды, тренажеры. В помещениях, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест и спортивного инвентаря для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.