

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

О.В. Щербаковой

«26» июня 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
Кафедра	Кафедра физической культуры и спорта
Год набора	2025

Направление подготовки (специальность) Судебная и прокурорская деятельность
код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль подготовки/специализация) Прокурорская деятельность
полное наименование

Квалификация: Юрист

Форма обучения: очная, заочная
очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от ____ 20 ____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от ____ 20 ____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от ____ 20 ____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Ермолова Ольга Сергеевна	Кафедра физической культуры и спорта	старший преподаватель (без ученой степени, стаж 3 года)

СОГЛАСОВАНО		СОГЛАСОВАНО	
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта		И.о. начальник отдела контроля качества образования	
О.С. Ермолова <i>ФИО</i>	«16» мая 2025 г.	В. А. Неясова <i>ФИО</i>	«20» июня 2025 г.

ОДОБРЕНО	
Учебно-методическим советом	
от «24» июня 2025 г., протокол № 12	

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, систематического физического самосовершенствования и обеспечения готовности к социально-профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социального значения и функции;
- знание научно-биологических и медико-психологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- практическое применение способов диагностики, контроля и самоконтроля;
- обучение источникам и составным частям индивидуального здоровья человека, основам культуры самосохранения в перспективе профессиональной деятельности будущих специалистов;
- выбор оптимальных видов физической активности для обучающихся, исходя из его индивидуальных физических, психологических, социальных и материальных потребностей и возможностей;
- углубленное изучение закономерностей и методических основ выбранного вида физической активности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к вариативной части учебного плана.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении следующих дисциплин:

- Физическая культура и спорт.

3. 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-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1 Понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, имеет ценностные представления о физической культуре.	Знать: - определения основных понятий и терминов в сфере физической культуры; - факты истории развития физической культуры, социальные функции и значение физической культуры и спорта в жизни общества; - роль физической культуры как социально-

		<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2 Использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации 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 Демонстрирует умение использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в целях достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы ведения здорового образа жизни, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни; - навыками здорового образа жизни; - теоретические основы здоровьесберегающих технологий в физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации будущей профессиональной деятельности; - методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки; - психофизиологические особенности умственного труда; - теоретическое обоснование необходимости сочетания умственной и физической нагрузок; - основные восстановительные мероприятия после умственного или физического переутомления, методы и средства восстановления; - основы спортивной тренировки и способы физического совершенствования организма; - методику развития физических качеств; - основные требования к уровню психофизической подготовки в выбранной профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для физического самосовершенствования, повышения эффективности профессиональной деятельности, профессионального самообразования и саморазвития; - использовать знания по физической культуре в социальной и профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания, повышения интереса к физической культуре и спорту; - тесно увязать теорию с практикой при использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности; - разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма и повышения работоспособности; - выбирать необходимые средства и методы
--	--	---	---	---

				<p>физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; - навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта; - навыками самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; - навыками самоконтроля за своим физическим состоянием и навыками коррекции собственного здоровья; - методикой проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда юристов; - методами сочетания умственных и физических нагрузок; - методиками составления и проведения самостоятельных занятий восстановительной направленности; <p>должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.</p>
--	--	--	--	--

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – **0 ЗЕТ.**

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения: <u>Очная</u>)				
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам			
		3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП (аудиторные занятия)	168	56	56	28	28
Лекции	0	0	0	0	0
Семинарские занятия	168	56	56	28	28
Занятия в форме практической подготовки	20	6	6	4	4

Самостоятельная работа	160	36	36	44	44
Курсовая работа	0	0	0	0	0
Виды промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	328	92	92	72	72

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения: <u>Заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП (аудиторные занятия)	2	2
Лекции	2	2
Семинарские занятия	0	0
Занятия в форме практической подготовки	2	2
Самостоятельная работа	322	322
Контроль	4	4
Виды промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	328	328

Примечание:

Объем практической подготовки при проведении учебных занятий в рамках учебных дисциплин (модулей), связанных с будущей профессиональной деятельностью, как правило, должен составлять не менее 10 % от всего объема контактной работы.

5. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

5.1. Форма обучения Очная

Название разделов и тем	Общее кол-во часов	Виды учебных занятий				Самостоятельная работа	Форма текущего контроля знаний	Код индикатора достижения компетенции
		Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)						
		Всего	Лекции	Семинары	Занятия в форме практической подготовки			
Раздел 1. Модули: Мини-футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Атлетическая гимнастика/ Современные системы фитнеса/ Общая физическая подготовка/Плавание/Скандинавская ходьба, лыжная и кроссовая подготовка/ Специальная медицинская группа								
1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности.	4	2	0	2	0	2	дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
2. Общая физическая	18	12	0	12	2	6	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4

подготовка								
3. Специальная физическая подготовка	18	12	0	12	2	6	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
4. Техническая подготовка.	18	12	0	12	2	6	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
5. Тактическая подготовка. Изучение теоретических основ.	14	6	0	6	0	8	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
6. Игровая подготовка/Реализация полученных навыков в условиях, приближенных к соревновательной деятельности.	16	10	0	10	0	6	дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Раздел 2. Контрольный								
7. Контрольное занятие	4	2	0	2	0	2	вопросы к зачету, дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Раздел 3. Модули: Мини-футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Атлетическая гимнастика/ Современные системы фитнеса/ Общая физическая подготовка/Плавание/Скандинавская ходьба, лыжная и кроссовая подготовка/ Специальная медицинская группа								
8. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	4	2	0	2	0	2	дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
9. Общая физическая подготовка.	18	12	0	12	2	6	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
10. Специальная физическая подготовка.	18	12	0	12	2	6	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
11. Техническая подготовка.	18	12	0	12	2	6	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
12. Тактическая подготовка. Изучение теоретических основ.	14	6	0	6	0	8	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
13. Игровая подготовка/Реализация	16	10	0	10	0	6	дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3;

полученных навыков в условиях, приближенных к соревновательной деятельности.								УК-7.4
Раздел 4. Контрольный								
14. Контрольное занятие	4	2	0	2	0	2	вопросы к зачету, дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Раздел 5. Модули: Мини-футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Атлетическая гимнастика/ Современные системы фитнеса/ Общая физическая подготовка/Плавание/Скандинавская ходьба, лыжная и кроссовая подготовка/ Специальная медицинская группа								
15. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	6	2	0	2	0	4	дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
16. Общая физическая подготовка.	12	4	0	4	2	8	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
17. Специальная физическая подготовка	12	6	0	6	2	6	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
18. Техническая подготовка	12	6	0	6	0	6	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
19. Тактическая подготовка/Изучение теоретических основ	14	4	0	4	0	10	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.3
20. Игровая подготовка/Реализация полученных навыков в условиях, приближенных к соревновательной деятельности	12	4	0	4	0	8	дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Раздел 6. Контрольный								
21. Контрольное занятие	4	2	0	2	0	2	вопросы к зачету, дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Раздел 7. Модули: Мини-футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Атлетическая гимнастика/ Современные системы фитнеса/ Общая физическая								

подготовка/Плавание/Скандинавская ходьба, лыжная и кроссовая подготовка/ Специальная медицинская группа								
22. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	6	2	0	2	0	4	дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
23. Общая физическая подготовка	12	4	0	4	2	8	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
24. Специальная физическая подготовка	12	6	0	6	2	6	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
25. Техническая подготовка. Совершенствование	12	6	0	6	0	6	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
26. Тактическая подготовка/Изучение теоретических основ	14	4	0	4	0	10	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.3
27. Игровая подготовка/Реализация полученных навыков в условиях, приближенных к соревновательной деятельности	12	4	0	4	0	8	дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Раздел 8. Контрольный								
28. Контрольное занятие	4	2	0	2	0	2	вопросы к зачету, дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Всего	328	168	0	168	20	160		

5.2. Форма обучения Заочная

Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Кол-во час. на самост. работу	Форма контроля / наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенции
		Всего часов	лекции	семинары	из них практическая подготовка			
Раздел 1. Теоретический								

1. Роль физической культуры в совершенствовании работы функциональных систем и повышении резервов организма.	2	2	2	0	2	0	вопросы к зачету, итоговое тестирование	УК-7.1, 7.2
Раздел 2. Методико-практический								
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности	322	0	0	0	0	322	дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
Всего	324	2	2	0	2	322	Зачет 4 ч.	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Модули: Мини-футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Атлетическая гимнастика/ Современные системы фитнеса/ Общая физическая подготовка/Плавание/Скандинавская ходьба, лыжная и кроссовая подготовка/ Специальная медицинская группа

Занятия в 1 семестре направлены на освоение базовых элементов, приобретение необходимых знаний, умений и навыков. Включают изучение основных теоретических аспектов, овладение техникой выполнения упражнений, тактикой действий, формирование начальных навыков самоконтроля и саморегуляции.

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности.

Семинарское занятие:

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях мини-футболом, волейболом, баскетболом, атлетической гимнастикой, современными системами фитнеса.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями в выбранном модуле с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
3. Проверка технической подготовленности обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие гибкости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Семинарское занятие:

1. Развитие скоростных способностей: упражнения для развития быстроты двигательной реакции, изменения положения тела в пространстве или с переключения с одного действия на другое, одиночного движения, для развития частоты движений: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений на короткие дистанции; выполнение одиночных движений с максимальной скоростью; выполнение движений с максимальной частотой на месте и в движении без утяжелителей; броски и ловля мячей, игра в бадминтон; подвижные игры и эстафеты.
2. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метание набивного мяча; прыжки и многоскоки; челночный бег; круговая тренировка.
3. Развитие выносливости: длительный бег, кросс; различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 2 до 20 мин.
4. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой и гирей (юноши), упражнения с гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
5. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, на гимнастической стенке, на коврике; упражнения с элементами йоги, стретчинг.
6. Совершенствование координационных способностей: варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, скакалками, гимнастическими палками и др.); подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, танцевальные шаги; варианты круговой тренировки.
7. Методика самоконтроля.
8. Для специальной медицинской группы: элементы йоги и лечебной физической культуры, направленные на общее укрепление организма, коррекцию осанки, повышение гибкости и координации движений, постепенное увеличение выносливости. Упражнения для формирования правильной техники дыхания, укрепления мышечного корсета, профилактики переутомлений и сохранения нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие силы, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Семинарское занятие:

1. Упражнения для воспитания силовых и скоростно-силовых способностей.
2. Упражнения для воспитания скорости двигательной реакции, скорости одиночного движения, частоты движений.
3. Упражнения для воспитания координации техники своих движений в соответствии с выбранным видом спорта (специальной ловкости).
4. Упражнения для воспитания специальной выносливости.

5. Упражнения для воспитания специальной гибкости.
6. Для специальной медицинской группы: специальные комплексы лечебной гимнастики, направленные на компенсацию заболевания; упражнения для дыхательной гимнастики; упражнения на расслабление, растягивание, упражнения для исправления дефектов осанки.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплексы на развитие гибкости, силы и выносливости, представленные в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 4. Техническая подготовка.

Семинарское занятие:

Модуль: Мини-футбол

1. Техника полевого игрока: передвижение, обманные движения (финты)
2. Техника ударов по мячу
3. Техника остановки и ведения мяча
4. Техника отбора мяча
5. Ввод мяча из аута
6. Совершенствование техники игры вратаря: ловля мяча верхом на уровне рук

Модуль: Баскетбол

1. Защитная стойка, бег обычный и приставными шагами, спиной вперед, с изменением направления
2. Передачи и ловля мяча на месте и в движении
3. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении
4. Техника бросков с ближней, средней и дальней дистанции
5. Техника штрафного броска
6. Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом, техника перемещений – защитная стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), система личной защиты

Модуль: Волейбол

1. Техника различных игровых приемов: передвижения; остановки; повороты и стойки.
2. Техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу; подачи – нижняя и верхняя прямая, боковая; нападающий удар.
3. Техника защитных действий: блокирование, страховка.

Модуль: Атлетическая гимнастика,
общая физическая подготовка

1. Техника базовых упражнений: приседания со свободным весом, жим штанги лёжа, становая тяга и её вариации.
2. Техника выполнения упражнений на развитие силы с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.
3. Техника выполнения упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Модуль: Современные системы фитнеса

1. Техника выполнения упражнений в выбранном виде фитнеса (ритмическая гимнастика, боди-баланс, йога и др.).
2. Техника выполнения упражнений на развитие силы с собственным весом и с отягощениями.

Модуль: Кроссовая и лыжная подготовка,
скандинавская ходьба

1. Техника бега по пересеченной местности
2. Техника бега на спуске и на подъеме
3. Техника скандинавской ходьбы
4. Техника классических лыжных ходов
5. Техника коньковых лыжных ходов
6. Техника прохождения спусков
7. Техника прохождения подъемов

Модуль: Плавание

1. Техника дыхания.
2. Техника плавания способом кроль на груди.
3. Техника плавания способом кроль на спине.
4. Техника плавания способом брасс.
5. Техника старта.
6. Техника поворотов.

Модуль: Специальная медицинская группа

1. Техника владения мячом – мини-футбол, волейбол, баскетбол.
2. Техника игры в настольный теннис, в дартс, в бадминтон.
3. Техника оздоровительной ходьбы, бега, скандинавской ходьбы.
4. Выполнение функциональных проб и тестов. Ведение дневника самоконтроля.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 5. Тактическая подготовка/Изучение теоретических основ.

Семинарское занятие:

Модуль: Мини-футбол, волейбол, баскетбол

1. Основы спортивной тренировки. Терминология и понятийный аппарат.
2. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
3. Тактика игры в нападении.
4. Тактика игры в защите.

Модуль: Атлетическая гимнастика,
общая физическая подготовка

1. Основы спортивной тренировки. Терминология и понятийный аппарат.
2. Принципы построения эффективных тренировок с учётом особенностей своего телосложения и целей.
3. Методика составления индивидуальных планов тренировок, соответствующего своему физическому состоянию и целям.
4. Методика использования современных методов оценки состояния организма и мониторинга нагрузок.

Модуль: Современные системы фитнеса

1. Основы спортивной тренировки. Терминология и понятийный аппарат.
2. Общая характеристика и преимущества системы (ритмическая гимнастика, боди-баланс, йога и др.).
3. Методы самоконтроля и самооценки уровня своей физической активности.
4. Методика и проведения комплекса упражнений с учебной группой.

Модуль: Плавание, кроссовая и лыжная подготовка
и скандинавская ходьба

1. Основы спортивной тренировки. Терминология и понятийный аппарат.
2. Составление недельного, месячного и годового плана тренировки (микро- мезо-

и макроциклы).

3. Выбор скоростного режима при преодолении дистанций различной длины («Распределение»).

Модуль: Специальная медицинская группа

1. Использование тестов, выявляющих реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую дозированную нагрузку (для определения функциональной подготовленности): проба Руфье, проба Мартине (функциональная проба с 20 приседаниями за 30 сек), проба с подскоками (60 подскоков за 30 секунд).

2. Определение коэффициента выносливости, индекса массы тела, проведение пробы Штанге, клиноортостатической пробы.

2. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

3. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств с целью компенсации функциональных отклонений, устранение остаточных явлений после заболеваний и профилактика заболеваний.

4. Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, отдельных частей занятия и их проведение.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.

2. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Тема 6. Игровая подготовка/Реализация полученных навыков в условиях, приближенных к соревновательной деятельности.

Семинарское занятие:

Модуль: Мини-футбол, волейбол, баскетбол, общая физическая подготовка

1. Учебная игра с конкретным заданием.

2. Двусторонняя игра.

3. Разбор прошедшей игры.

4. Судейская практика.

Модуль: Атлетическая гимнастика,
общая физическая подготовка

1. Выполнение отдельного элемента соревновательного упражнения.

2. Выполнение соревновательных упражнений в облегченных условиях.

3. Выполнение соревновательного упражнения с превышением тренировочной нагрузки.

4. Правила соревнований.

5. Инструкторская практика.

Модуль: Современные системы фитнеса

1. Основная структура тренировочного занятия и порядок чередования упражнений.

2. Критерии выбора оптимальной продолжительности и частоты занятий.

3. Овладение навыками постановки цели, разработки индивидуальной программы тренировок и подбора оптимальных режимов нагрузки.

4. Овладеть навыком подбора подходящего музыкального сопровождения для различных форматов занятий, учитывая ритм, настроение и целевую аудиторию

тренировки

Модуль: Спортивное плавание, кроссовая и лыжная подготовка, скандинавская ходьба

1. Преодоление различных дистанций в соревновательном режиме.
2. Подготовка и сдача норм ГТО.
3. Судейская и инструкторская практика.
4. Подвижные игры.

Модуль: Специальная медицинская группа

1. Двухсторонние игры по упрощенным правилам и с ограничением времени.
2. Инструкторская практика. Помощь в судействе соревнований.
3. Элементы спортивных игр, подвижные игры, эстафеты, дартс, шахматы, настольный теннис, бадминтон.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение соревнований; обязанности судей; способы судейства; выбор места судьей при различных игровых ситуациях; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по виду спорта; виды соревнований; положение о соревнованиях; оценка результатов; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

Раздел 2. Контрольный

Тема 7. Контрольное занятие. .

Семинарское занятие:

1. Итоговое тестирование: сдача контрольных нормативов;
2. Отчет по дневникам самоконтроля, по индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

Самостоятельная работа обучающихся:

подготовка к итоговому тестированию

Раздел 3. Модули: Мини-футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Атлетическая гимнастика/ Современные системы фитнеса/ Общая физическая подготовка/Плавание/Скандинавская ходьба, лыжная и кроссовая подготовка/ Специальная медицинская группа

Во 2 и последующих семестрах (темы 3-21) содержание соответствует базовым элементам курса, изученным в первом семестре, однако направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности.

Обучение строится на принципах последовательного углубления ранее приобретённых знаний и навыков, дальнейшего освоения новых приёмов и методик, соответствующих этапу закрепления и совершенствования полученных результатов. Основной акцент делается на повышении уровня физической подготовленности, индивидуальной адаптации к профессиональным задачам, совершенствовании техники выполнения упражнений и тренировочных режимов, тактических действий, а также формировании умения самостоятельно планировать свою физическую нагрузку.

Практические занятия ориентированы на повышение интенсивности тренировок,

увеличение сложности выполняемых заданий, разработку индивидуальных планов физической подготовки и выработку самостоятельных навыков планирования спортивных мероприятий и поддержания собственного здоровья.

Тема 8. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности.

Семинарское занятие:

1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка (содержание темы соответствует содержанию в теме 1, но направлено на последовательное углубление ранее приобретённых знаний, умений и навыков).

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие гибкости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции «Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности».

Тема 9. Общая физическая подготовка.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 2, но направлено на последовательное углубление ранее приобретённых знаний, умений и навыков):

1. Развитие физических качеств.
2. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
3. Для специальной медицинской группы: элементы йоги, лечебной физической культуры, дыхательной гимнастики, упражнения для укрепления мышечного корсета, профилактики переутомлений и сохранения нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие силы, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции «Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения».

Тема 10. Специальная физическая подготовка.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 3, но направлено на последовательное углубление ранее приобретённых знаний, умений и навыков):

1. Упражнения для развития физических качеств.
2. Для специальной медицинской группы: специальные комплексы лечебной гимнастики, направленные на компенсацию заболевания.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплексы на развитие гибкости, силы и выносливости, представленные в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 11. Техническая подготовка.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 4, но направлено на последовательное углубление ранее приобретённых знаний, умений и навыков):

Модули: Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Современные системы

фитнесса, Общая физическая подготовка, Кроссовая и лыжная подготовка, скандинавская ходьба, Плавание, Специальная медицинская группа

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 12. Тактическая подготовка/Изучение теоретических основ.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 5, но направлено на последовательное углубление ранее приобретённых знаний, умений и навыков):

Модули: Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Современные системы фитнеса, Общая физическая подготовка, Кроссовая и лыжная подготовка, скандинавская ходьба, Плавание, Специальная медицинская группа

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Тема 13. Игровая подготовка/Реализация полученных навыков в условиях, приближенных к соревновательной деятельности.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 6, но направлено на последовательное углубление ранее приобретённых знаний, умений и навыков):

Модули: Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Современные системы фитнеса, Общая физическая подготовка, Кроссовая и лыжная подготовка, скандинавская ходьба, Плавание, Специальная медицинская группа

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение соревнований; обязанности судей; способы судейства; выбор места судьей при различных игровых ситуациях; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по виду спорта; виды соревнований; положение о соревнованиях; оценка результатов; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

Раздел 4. Контрольный

Тема 14. Контрольное занятие.

Семинарское занятие:

1. Итоговое тестирование: сдача контрольных нормативов;
2. Отчет по дневникам самоконтроля, по индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

Самостоятельная работа обучающихся:

подготовка к итоговому тестированию

Раздел 5. Модули: Мини-футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Атлетическая гимнастика/ Современные системы фитнеса/ Общая физическая подготовка/Плавание/Скандинавская ходьба, лыжная и кроссовая подготовка/ Специальная медицинская группа

Тема 15. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности.

Семинарское занятие:

1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка (содержание темы соответствует содержанию в теме 1, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности).
2. Проверка технической подготовленности обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие гибкости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции «Прикладная физическая культура в профессиональной подготовке студентов».

Тема 16. Общая физическая подготовка.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 2, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности):

1. Развитие физических качеств.
2. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
3. Для специальной медицинской группы: элементы йоги, лечебной физической культуры, дыхательной гимнастики, упражнения для укрепления мышечного корсета, профилактики переутомлений и сохранения нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие силы, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции «Питание при занятиях физической культурой и спортом»

Тема 17. Специальная физическая подготовка.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 3, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности):

1. Упражнения для развития физических качеств.
2. Для специальной медицинской группы: специальные комплексы лечебной гимнастики, направленные на компенсацию заболевания.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплексы на развитие гибкости, силы и выносливости, представленные в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 18. Техническая подготовка.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 4, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности):

Модули: Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Современные системы фитнеса, Общая физическая подготовка, Кроссовая и лыжная подготовка, скандинавская ходьба, Плавание, Специальная медицинская группа

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 19. Тактическая подготовка/Изучение теоретических основ.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 5, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности):

Модули: Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Современные системы фитнеса, Общая физическая подготовка, Кроссовая и лыжная подготовка, скандинавская ходьба, Плавание, Специальная медицинская группа

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Тема 20. Игровая подготовка/Реализация полученных навыков в условиях, приближенных к соревновательной деятельности.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 6, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности):

Модули: Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Современные системы фитнеса, Общая физическая подготовка, Кроссовая и лыжная подготовка, скандинавская ходьба, Плавание, Специальная медицинская группа

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение соревнований; обязанности судей; способы судейства; выбор места судьей при различных игровых ситуациях; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по виду спорта; виды соревнований; положение о соревнованиях; оценка результатов; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

Раздел 6. Контрольный

Тема 21. Контрольное занятие.

Семинарское занятие:

1. Итоговое тестирование: сдача контрольных нормативов;
2. Отчет по дневникам самоконтроля, по индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

Самостоятельная работа обучающихся:

подготовка к итоговому тестированию

Раздел 7. Модули: Мини-футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Атлетическая гимнастика/ Современные системы фитнеса/ Общая физическая подготовка/Плавание/Скандинавская ходьба, лыжная и кроссовая подготовка/ Специальная медицинская группа

Тема 22. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности.

Семинарское занятие:

1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка (содержание темы соответствует содержанию в теме 1, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности).
2. Проверка технической подготовленности обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие гибкости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции «Прикладная физическая культура в профессиональной подготовке студентов».

Тема 23. Общая физическая подготовка.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 2, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности):

1. Развитие физических качеств.
2. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
3. Для специальной медицинской группы: элементы йоги, лечебной физической культуры, дыхательной гимнастики, упражнения для укрепления мышечного корсета, профилактики переутомлений и сохранения нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие силы, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции «Питание при занятиях физической культурой и спортом»

Тема 24. Специальная физическая подготовка.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 3, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности):

1. Упражнения для развития физических качеств.
2. Для специальной медицинской группы: специальные комплексы лечебной гимнастики, направленные на компенсацию заболевания.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплексы на развитие гибкости, силы и выносливости, представленные в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 25. Техническая подготовка.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 4, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности):

Модули: Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Современные системы фитнеса, Общая физическая подготовка, Кроссовая и лыжная подготовка, скандинавская ходьба, Плавание, Специальная медицинская группа

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 26. Тактическая подготовка/Изучение теоретических основ.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 5, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности):

Модули: Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Современные системы фитнеса, Общая физическая подготовка, Кроссовая и лыжная подготовка, скандинавская ходьба, Плавание, Специальная медицинская группа

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Теоретическая подготовка: основы спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, строение и функции организма человека, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Тема 27. Игровая подготовка/Реализация полученных навыков в условиях, приближенных к соревновательной деятельности.

Семинарское занятие (содержание темы соответствует содержанию в теме 6, но направлено на углубление знаний, повышение мастерства и индивидуальную адаптацию студентов к специфике будущей профессиональной деятельности):

Модули: Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Современные системы фитнеса, Общая физическая подготовка, Кроссовая и лыжная подготовка, скандинавская ходьба, Плавание, Специальная медицинская группа

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Проведение регулярного самоконтроля за динамикой показателей здоровья и физической подготовленности.
2. Теоретическая подготовка: правила игры; организация и проведение соревнований; обязанности судей; способы судейства; выбор места судьей при различных игровых ситуациях; замечания, предупреждения и удаления игроков с поля; роль судьи как воспитателя, значение спортивных соревнований; требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований; особенности организации и проведения соревнований по виду спорта; виды соревнований;

положение о соревнованиях; оценка результатов; заявка, их форма и порядок представления; назначение судей; оформление хода и результатов соревнований.

Раздел 8. Контрольный

Тема 28. Контрольное занятие.

Семинарское занятие:

1. Итоговое тестирование: сдача контрольных нормативов;
2. Отчет по дневникам самоконтроля, по индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

Самостоятельная работа обучающихся:

подготовка к итоговому тестированию

7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Для обучающихся 2 курса

1. Методика определения частоты сердечных сокращений по пульсу. Методы подсчета ЧСС.
2. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Перечислите основные физические качества человека. Дайте каждому краткую характеристику.
4. Какие компоненты помогут эффективно провести тренировку, получить хорошие результаты и значительно снизить вероятность получения травм?
5. В чём заключается методика проведения пробы с подскоками.
6. Какие показатели артериального давления различают? Каковы типичные значения артериального давления здорового человека?
7. Организация рабочего места и правила работы за компьютером.
8. Перечислите средства физической культуры.
9. Методика расчёта индекса массы тела (ИМТ).
10. Дайте определение силовой выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
11. Перечислите средства и методы развития силы.
12. Методика проведения пробы Штанге.
13. Методика проведения пробы Генчи.
14. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.
16. Какова продолжительность вводной гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы и микропаузы активного отдыха на рабочем месте?
17. Перечислите компоненты здорового образа жизни и дайте краткую характеристику каждому.
18. Влияние алкоголя на организм человека.
19. Влияние никотина на организм человека.
20. Какие выделяют пульсовые зоны и уровни интенсивности нагрузки? Задачи тренировки в каждой пульсовой зоне.
21. Как посчитать частоту дыхательных движений (ЧДД)? Каков в норме показатель ЧДД у взрослого человека?
22. Функциональные резервы человеческого организма: что означает термин и роль резервов в организме человека.
23. Методика и комплексы дыхательной гимнастики и коррекции дыхания.
24. Роль физической культуры в совершенствовании работы функциональных систем и повышении резервов организма.

25. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
26. Методика составления и записи общеразвивающих упражнений: Основные гимнастические термины и правила сокращения терминов
27. Какими видами мускулатуры представлена мышечная система человека?
28. Общая характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие».

Для обучающихся 3 курса

1. Методика определения частоты сердечных сокращений по пульсу. Методы подсчета ЧСС.
2. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Перечислите основные физические качества человека. Дайте каждому краткую характеристику.
4. Какие компоненты помогут эффективно провести тренировку, получить хорошие результаты и значительно снизить вероятность получения травм?
5. В чём заключается методика проведения пробы с подскоками.
6. Какие показатели артериального давления различают? Каковы типичные значения артериального давления здорового человека?
7. Организация рабочего места и правила работы за компьютером.
8. Перечислите средства и методы развития гибкости.
9. Дайте определение скоростной выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
10. Дайте определение выносливости к статическим усилиям. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
11. Дайте определение координационно-двигательной выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
12. Гибкость. Определение понятия, виды гибкости.
13. Перечислите методы спортивной тренировки и их особенности.
14. Дайте определение силовой выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
15. Перечислите средства и методы развития силы.
16. Методика проведения пробы Штанге.
17. Методика проведения пробы Генчи.
18. Перечислите средства и методы развития общей выносливости.
19. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.
21. Основные принципы рационального питания.
22. Физическое качество быстрота: определение понятия, характеристика быстроты как физического качества, средства и методы развития.
23. Какие выделяют пульсовые зоны и уровни интенсивности нагрузки? Задачи тренировки в каждой пульсовой зоне.
24. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): определение, её цель, задачи и средства.
25. Методика проведения самоконтроля.
26. Перечислите современные системы физических упражнений.
27. Питание при занятиях физической культурой и спортом.
28. Негативное влияние сидячей позы на организм человека.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ

8.1. Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

К занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре» обучающиеся допускаются только после прохождения медицинского осмотра и зачисления его в соответствующую медицинскую группу по состоянию здоровья. Обучающиеся обязаны приходить на занятия в опрятной спортивной одежде и чистой спортивной обуви, в соответствии с гигиеническими требованиями, видом и местом занятия. Опоздание на занятие не допускается в соответствии с требованиями по технике безопасности.

Во время занятий обучающиеся должны неукоснительно соблюдать технику безопасности. Выполнение любых действий осуществляется только по разрешению преподавателя и под его контролем. Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах обучающиеся должны своевременно сообщать преподавателю.

Практические занятия по физической культуре предполагают изучение и закрепление нового материала по основам теории физического воспитания, гигиены, анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии в сочетании с получением практических жизненно важных двигательных навыков. Программа построена с учетом основных дидактических принципов, поэтому для успешного освоения дисциплины и адаптации организма к физическим нагрузкам рекомендуется регулярность посещений практических занятий.

Студенты специального медицинского отделения, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, выполняют те разделы Программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья, в том числе занятия в элективных модулях «шахматы» и «дартс». При подборе средств и методов учитываются показания и противопоказания в применении физических упражнений. Программный материал изучается последовательно, физическая нагрузка повышается постепенно, индивидуальный подход к студентам специальной группы обеспечивается на протяжении всего периода обучения. Для достижения максимального оздоровительного эффекта в процессе занятий используются дифференцированные методы. Недопустимо объединение занимающихся из числа специальной медицинской группы с занимающимися из основной группы.

8.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе

Задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по сохранению своей жизни и здоровья, профилактике заболеваний, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также восстановлению организма обучающихся после физической нагрузки.

Для развития самостоятельной активности в изучении материалов, связанных с историей физической культуры и спорта, правил изучаемых видов спорта, основ теории физического воспитания, гигиены, анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии обучающимся предлагается использование интернет-ресурсов (системы электронного обучения Moodle, электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами.

Кафедра физической культуры и спорта предлагает использовать в учебном процессе материалы курса дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре», размещенные на образовательном портале СГЮА.

По указанию преподавателя в соответствии с тематикой семинарских занятий обучающие:

- осваивают комплексы упражнений, с последующей их демонстрацией на итоговом тестировании;
- изучают методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- изучают методики развития общей выносливости, силовых способностей и гибкости;
- изучают лекции по направлениям воспитательной работы.

Для наблюдения за своим физическим состоянием обучающимся предлагается регулярно вести дневник самоконтроля в электронном виде. Рекомендуемая форма размещена на образовательном портале СГЮА.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся выполняют следующее:

1. изучение дополнительной литературы;
2. изучение курса дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре», размещенные на образовательном портале СГЮА;
3. изучение интернет-ресурсов по тематике курса;
4. реферирование литературы по заданной тематике;
5. подготовка к контрольным и зачетным упражнениям;
6. самостоятельные занятия физическими упражнениями или избранным видом спорта;
7. выполнение индивидуальных заданий.

8.3. 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 Jazz by Sber), включающее в себя интерактивную видеотрансляцию с демонстрацией материалов и обратную видео, аудио и текстовую связь.

Видеолекция – презентация MicrosoftPowerPoint 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.

Каждый обучающийся должен быть зарегистрирован на образовательном портале Академии. Без регистрации на курс по физической культуре записаться нельзя. После регистрации будут доступны все функции, например, написать сообщение в форум преподавателю или отправить преподавателю задание. Способ записи на курс – самозапись.

Курс содержат теоретические, методические, мультимедийные материалы и комплексы упражнений двух видов: 1) базовые комплексы; 2) профессионально-прикладные комплексы.

Базовые комплексы – это предлагаемые кафедрой тренировочные комплексы упражнений для самостоятельных систематических занятий. Это комплексы упражнений либо для развития силы, либо для развития выносливости. При желании можно вносить в него коррективы и использовать другие упражнения в соответствии с личными целями и предпочтениями.

Профессионально-прикладные комплексы – это предлагаемые кафедрой комплексы упражнений различной направленности, которые носят прикладной характер и будут полезны в настоящее время и в будущем, в быту и на рабочем месте. Предлагаются для ознакомления.

8.4. Методические рекомендации по текущему контролю успеваемости.

Текущий контроль проводится в целях соблюдения принципов непрерывности и постепенности процесса обучения, благодаря чему выполняется целый ряд функций:

диагностическая, учебная, мотивационная, корригирующая, формирующая умения, оценочная, воспитательная.

Текущий контроль успеваемости дает возможность выявить уровень сформированности навыков обучающегося через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической подготовленности, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Также текущий контроль позволяет вносить коррективы в процесс обучения, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося. Еще одной важной составляющей контроля является здоровьесберегающая функция. Эффективность текущего контроля достигается при выполнении следующих условий:

- регулярность;
- своевременность;
- открытость критериев оценки и результатов;
- единообразие требований;
- контакт обучающегося и преподавателя.

К видам текущего контроля относятся формы, позволяющие комплексно оценить уровень освоения обучающимися содержания курса физической культуры:

- регулярный контроль присутствия студентов на занятиях;
- активное участие студента в выполнении упражнений, учебно-тренировочных заданий, показ технической готовности;
- проверка самостоятельных заданий, выполненных студентами вне учебного процесса (ведение дневника самоконтроля);
- демонстрация освоенных двигательных действий и техник, предусмотренных программой;
- проведение нормативов и тестов по показателям общей физической подготовки, специальной физической подготовки;
- результаты участия в внутривузовских соревнованиях и мероприятиях спортивного характера.

Текущий контроль для обучающихся, освобожденных от практических занятий по причине отклонений в здоровье и занимающихся в модулях «Шахматы» и «Дартс», включает следующие виды:

1. Шахматы

- регулярность присутствия на занятиях;
- умение решать тактические задачи и комбинации;
- опрос по основным стратегиям, принципам дебюта, миттельшпиля и эндшпиля;
- участие в внутривузовских турнирах;
- фиксация сыгранных партий, самостоятельный разбор ошибок и успехов;
- решение шахматных этюдов, головоломок, изучение рекомендованной литературы.

2. Дартс:

- регулярность присутствия на занятиях;
- демонстрация правильной стойки и техники бросков;
- оценка уровня точности бросков;
- запись результатов тренировок, ведение дневника достижений;
- выступления в играх и конкурсах внутри группы или вуза, достижения результатов на соревнованиях.
- опрос по правилам игры, технике безопасности.

В момент проведения текущего контроля необходимо учитывать состояние здоровья обучающегося и, исходя из этого, вносить соответствующие коррективы.

8.5. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета

Условием получения зачета по дисциплине является: наличие медицинского осмотра, регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы и заполнение дневника самоконтроля, выполнение зачётных нормативов и технических заданий по соответствующему разделу программы.

Критерии для получения зачёта и успешного освоения материала дисциплины включают экспертную оценку преподавателя:

- регулярности посещения обязательных учебных занятий (не менее 80 %);
- выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовки на оценку «удовлетворительно» и выше;
- усвоения теоретического раздела учебной программы, регулярное и правильное заполнение дневника самоконтроля согласно установленным требованиям.

Сдача контрольных нормативов происходит в основной части занятия после объяснения преподавателем техники выполнения упражнения и опробования данного упражнения обучающимся.

Выполнение технического задания происходит в основной части занятия после объяснения преподавателем техники выполнения упражнения, основных возможных ошибок и после многократного предварительного повторения данного задания обучающимся.

Регулярность ведения дневника самоконтроля оценивается периодически в соответствии с тематикой дисциплины.

Тестирование применяется при дистанционной форме обучения и при проведении комиссионной пересдачи.

Дополнительными критериями получения зачёта являются:

- спортивно-массовая работа (участие в соревнованиях различных качествах: участник, помощник или судья);
- результаты самостоятельной работы по воспитанию недостающих физических качеств (их положительная динамика), а также проведение комплексов общеразвивающих упражнений, лечебной физической культуры или других физкультурно-оздоровительных методик с подгруппой сокурсников;
- участие в научно-практических студенческих конференциях (внутривузовских, городских, областных) по вопросам физической культуры и спорта.

8.6. Контрольный норматив

1. Прыжок в длину с места.
2. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, юноши). Подтягивания в висе на высокой перекладине (юноши).
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (девушки). Поднимание прямых ног до перекладины в висе (юноши).
5. Приседания за 1 мин (кол. раз) (девушки).

8.7. Техническое задание

1. Мини-футбол – стандартное подбитие мяча с поочередной сменой ног (жонглирование) (кол. раз). Необходимо выполнить не менее 10 раз без касания мячом пола
2. Мини-футбол – удар по мини-футбольным воротам с 10 метров передней частью подъёма стопы (мяч должен двигаться по воздуху), 5 попыток (кол. раз). Необходимо попасть в ворота без отскока мяча от пола 3 раза из 5 ударов
3. Баскетбол – штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток). Необходимо попасть в кольцо 2 раза из 5 бросков
4. Баскетбол – ведение мяча с броском в корзину из-под щита (кол. попаданий из 5

попыток). Необходимо попасть в кольцо 2 раза из 5 бросков

5. Волейбол – передача мяча двумя руками сверху над собой. Высота передачи 2-3 метра (кол. раз). Необходимо выполнить не менее 12 раз без потери мяча

6. Волейбол – Верхняя подача из-за лицевой линии – юноши (кол-во раз из 10 попыток). Необходимо подать подачу в площадку не менее 5 раз.

7. Волейбол – Нижняя подача из-за лицевой линии – девушки (кол-во раз из 10 попыток). Необходимо подать подачу в площадку не менее 5 раз

8. Волейбол – подача мяча на точность в указанную зону, 6 попыток (кол. раз). Необходимо попасть не менее 3 раз.

9. Атлетическая гимнастика – жим штанги лёжа. Демонстрация правильной техники

10. Атлетическая гимнастика – присед со штангой. Демонстрация правильной техники

11. Современные системы фитнеса – прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз). Необходимо выполнить 120 прыжков.

12. Современные системы фитнеса – горизонтальное равновесие («ласточка»). Необходимо продержаться положение 30 секунд при соблюдении правильной техники.

13. Плавание – выдох в воду. Выполнить не менее 10 раз подряд

14. Плавание – скольжение на груди на задержке дыхания с работой ног, руки вперёд, подбородок прижат к груди. Выполнить не менее 10 м

15. Кросс – 1000 м. Без учета времени, с демонстрацией правильной техники передвижения

16. Скандинавская ходьба – 3000 м. Без учета времени, с демонстрацией правильной техники ходьбы.

8.8. Дневник самоконтроля

Самоконтроль ведётся регулярно, позволяет более точно оценить физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности. Дневник самоконтроля состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета объективных и субъективных показателей.

Учет данных самоконтроля проводится обучающимися самостоятельно в разработанной форме, которая представлена на образовательном портале Академии. Форма и содержание дневника самоконтроля для специальной медицинской группы отличаются от дневника самоконтроля для основной и подготовительной группы.

Оценивается знание методик проведения функциональных проб и тестов, регулярность заполнения и достоверность сведений.

Отчёт по дневнику самоконтроля, а также по индивидуальным заданиям, предоставляют также обучающиеся, освобожденные от практических занятий на срок более одного месяца, или имеющие медицинские противопоказания или физические ограничения к занятиям физической культурой.

8.9. Индивидуальные задания

При необходимости для обучающихся, освобожденных от практических занятий на срок более одного месяца, или имеющих медицинские противопоказания или физические ограничения к занятиям физической культурой, из элементов фонда оценочных средств подбираются индивидуальные задания.

Индивидуальное задание согласовывается с преподавателем в начале каждого семестра, либо сразу после получения соответствующего медицинского заключения о невозможности заниматься практическими занятиями.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учётом их индивидуальных психофизических особенностей в соответствии с фондом оценочных средств, адаптированным для данной категории

обучающихся и позволяющим объективно оценить достижение ими планируемых образовательных результатов и уровень формирования всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898>

3. Малейченко Е.А., Доценко Н.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие Издательство «ЮНИТИ-ДАНА», 2017. — 159 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=341972>

4. Кикоть В.Я., Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России: Учебник Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2020. — 455 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=375719>

9.2. Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В. И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2007. — 448с.

2. Попов С.В. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С. Н. Попова. — 6-е изд., стер. — М.: Академия, 2008. — 412 с.

3. Пурахина О.В. Ценностное отношение студентов к здоровью как условие формирования потребности в здоровом образе жизни: учебное пособие/ О. В. Пурахина. — Саратов: Изд-во Саратовской гос. юрид. акад., 2014. — 56 с.

4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. — М.: Академия, Советский спорт, 2008. — 336с.

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444895>

9.3. Учебно-методическое обеспечение для организации самостоятельной работы обучающихся

1. Макаев В.И., Онищенко А.Н., Шитов Д.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: формы, принципы и методики: учебное пособие. — Саратов: Изд-во «Саратовская государственная юридическая академия», 2013. — 226 с.

2. Пурахина О.В., Филиппченко С.Н. Здоровый образ жизни – образ жизни студента: учебно-методическое пособие. — Саратов: Изд-во Саратовск. гос. юрид. академии, 2012. — 55 с.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа;

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

9.4. Нормативно-правовые акты и иные правовые документы

1. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2019) // URL: <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-24111995-n-181-fz-o/>

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ URL: <http://base.garant.ru/12157560/>

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.03.2014 г. №06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса». URL: <http://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18032014-n-06-281/>

4. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн). URL: <http://base.garant.ru/70680520/>

5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/

6. Распоряжение Правительства РФ от 19 ноября 2020 г. N 3081-р «Об утверждении Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года». URL: <http://base.garant.ru/196059/#ixzz5e2njdPT2>

9.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-портал правовой информации «Государственная система правовой информации». - <http://pravo.msk.rsnnet.ru>

2. Центр правовой информации Российской национальной библиотеки - <http://www.nlr.ru:8101/lawcenter>

3. Официальный сайт Российской газеты - www.rg.ru

4. Сервер органов государственной власти России (официальные сайты Президента Российской Федерации, федеральных органов исполнительной власти, Федерального Собрания Российской Федерации, Генеральной прокуратуры Российской Федерации ФСБ России, Счетной палаты Российской Федерации, Председателя Правительства Российской Федерации и т.д.) – <http://www.gov.ru>

5. <http://rbk.ru> – официальная новостная лента делового информационного пространства РБК

6. <http://budget.gov.ru/> – Электронный бюджет. Единый портал бюджетной системы Российской Федерации

7. <https://www.ffoms.gov.ru/> – официальный сайт Федерального фонда обязательного медицинского страхования.

10. ИНФОРМАЦИОННОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Программное обеспечение

Для успешного освоения дисциплины, обучающийся использует следующие программные средства:

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

2. Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

1. справочная правовая система «Консультант Плюс».
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 IPRSMART (<http://www.iprbookshop.ru>)
8. ЭИОС Академии (<http://portal.ssla.ru/>; <https://wp2.ssla.ru/>; <http://online.ssla.ru/>)

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

- бассейн (ФОК №2);
- большой игровой зал ФОК №1 (с инвентарным обеспечением с информационным табло);
- малый игровой зал, корпус №1 (с инвентарным обеспечением);
- зал ритмической гимнастики и настольного тенниса ФОК №1 (с инвентарным обеспечением)
- зал общефизической подготовки, ФОК №1;
- тренажерный зал ФОК №1 (с инвентарным обеспечением);
- лыжная база ФОК №2 (250 пар лыж);
- шахматный клуб ФОК №1 (с инвентарным обеспечением);
- комплекс для воркаута ФОК №1
- фитнес-зал ФОК №2 (с инвентарным обеспечением)
- тренажерный зал ФОК №2 (с инвентарным обеспечением)
- открытая площадка ФОК №2
- подготовленная лыжная трасса в районе ФОК №2
- открытые площадки общего доступа на Новой Набережной;
- спортивная площадка напротив общежития № 2 ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия».
- кабинет для самостоятельной работы обучающихся (ФОК №1), корпус 5.

12. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

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 наличии). 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 обучающимися, 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.

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.

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.

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.

Категории обучающихся по нозологиям	Формы оценочных средств, адаптированные к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ	Виды оценочных средств
с нарушениями зрения	– в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа, – в печатной форме шрифтом Брайля.	– собеседование
с нарушениями слуха	– в печатной форме, – в форме электронного документа.	– тестирование
с нарушениями опорно-двигательного аппарата	– в печатной форме, – в форме электронного документа.	– решение дистанционных

		тестов, контрольные вопросы
--	--	-----------------------------

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 студентов с нарушениями слуха);

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером оснащенным специализированным программным и техническим обеспечением для студентов с нарушениями зрения.

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

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

В Саратовской государственной юридической академии имеются специальные технические средства обучения, программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Категории обучающихся по нозологиям	Материально-техническое и программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
С нарушениями зрения	Специальные технические средства: - компьютер; - программное обеспечение экранного доступа «ZoomTextFusion»; - электронный ручной видео-увеличитель; - тифлоплеер; - принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; - электронный стационарный видео увеличитель.
С нарушениями слуха	Специальные технические средства: - радиокласс – беспроводная технология передачи звука (FM-система); - звукоусиливающее оборудование; - средства отображения информации; - компьютер.
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Специальные технические средства: - компьютер; - специальная клавиатура (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш) - джойстик со сменными насадками; - выносная кнопка.

Разработчик _____ старший преподаватель (без ученой степени, стаж 3 года)
кафедры физической культуры и спорта Ермолова О.С.

подпись

должность

ФИО