

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
О. В. Щербакова

«30» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура и спорт
Кафедра	Кафедра физической культуры и спорта
Год набора	2024

Направление подготовки (специальность) 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль подготовки/специализация) Прокурорская деятельность
полное наименование

Квалификация: Юрист

Форма обучения: очная, очно-заочная, 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
Шитов Денис Геннадьевич	Кафедра физической культуры и спорта	заведующий кафедрой (кандидат наук, доцент)

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта	Начальник отдела контроля качества образования
Д.Г. Шитов <i>ФИО</i> «24» мая 2024 г.	Ю. В. Ефимова <i>ФИО</i> «28» мая 2024 г.

ОДОБРЕНО
Учебно-методическим советом
от «30» мая 2024 г., протокол № 9

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины: сформировать у обучающихся умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Основные положения дисциплины могут быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

- Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ 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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, имеет ценностные представления о физической культуре. УК-7.2 Использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий	Знать: - определения основных понятий и терминов в сфере физической культуры; - социальные функции и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры; - основы ведения здорового образа жизни, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни; - методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки;

			<p>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>- теоретические основы здоровьесберегающих технологий в физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации будущей профессиональной деятельности;</p> <p>- основные восстановительные мероприятия после умственного или физического переутомления, методы и средства восстановления;</p> <p>- основы спортивной тренировки и способы физического совершенствования организма;</p> <p>- методику развития физических качеств;</p> <p>- основные требования к уровню психофизической подготовки в выбранной профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь:</p> <p>- использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для физического самосовершенствования, повышения эффективности профессиональной деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;</p> <p>- 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.</p> <p>- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма и повышения работоспособности;</p> <p>- выбирать необходимые средства и методы 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 здорового образа жизни; - навыками самоконтроля за своим физическим состоянием и навыками коррекции собственного здоровья; - навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта; - 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.
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) **2 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	
		1	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП (аудиторные занятия)	56	28	28
Лекции	0	0	0
Семинарские занятия	56	28	28
Занятия в форме практической подготовки	14	8	6
Самостоятельная работа	16	8	8
Виды промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	72	36	36

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения: <u>Очно-заочная</u>)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		1	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП (аудиторные занятия)	22	14	8
Лекции	0	0	0
Семинарские занятия	22	14	8
Занятия в форме практической подготовки	6	4	2
Самостоятельная работа	50	22	28
Виды промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	72	36	36

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения: <u>Заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП (аудиторные занятия)	4	4
Лекции	4	4
Семинарские занятия	0	0
Занятия в форме практической подготовки	4	4
Самостоятельная работа	64	64
Контроль	4	4
Виды промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

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. Основы общей физической и специальной подготовки. Модуль: Основы лёгкой атлетики.								
1. Вводное	6	4	0	4	2	2	контрольн	УК-7.2; УК-

занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обучение специально-беговым упражнениям. Изучение техники прыжка в длину с места.							ый норматив	7.4
2. Основы легкой атлетики. Изучение техники бега на короткие дистанции.	6	4	0	4	2	2	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
3. Основы легкой атлетики. Сдача легкоатлетических нормативов.	2	2	0	2	0	0	контрольный норматив, дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Раздел 2. Основы общей физической и специальной подготовки. Модуль: Основы специальной физической подготовки.								
4. Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	6	4	0	4	2	2	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
5. Развитие силы.	6	4	0	4	2	2	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
6. Сдача силовых контрольных нормативов и теста на гибкость.	2	2	0	2	0	0	контрольный норматив, дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Раздел 3. Основы общей физической и специальной подготовки. Модуль: Основы спортивных игр.								
7. Основы мини-футбола.	2	2	0	2	0	0	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
8. Основы баскетбола.	2	2	0	2	0	0	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
9. Основы волейбола.	2	2	0	2	0	0	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
Раздел 4. Контрольный.								
10.	2	2	0	2	0	0	вопросы к	УК-7.1; УК-

Контрольное занятие.							зачету, собеседование дневник самоконтроля, реферат	7.2; УК-7.3; УК-7.4
Раздел 5. Основы прикладной физической подготовки. Модуль: Основы лыжной подготовки.								
11. Теоретическая подготовка, техника безопасности. Изучение техники поворотов, классических ходов.	4	2	0	2	2	2	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
12. Изучение техники спусков и торможения.	2	2	0	2	0	0	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
13. Изучение техники подъема.	2	2	0	2	0	0	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
14. Сдача норматива по лыжной подготовке.	4	2	0	2	0	2	контрольный норматив, дневник самоконтроля	УК-7.2; УК-7.4
Раздел 6. Основы прикладной физической подготовки. Модуль: Основы спортивного плавания.								
15. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Оценка плавательной подготовленности.	4	2	0	2	0	2	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
16. Техника дыхания в воде. Техника скольжения.	4	4	0	4	0	0	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
17. Техника плавания	6	6	0	6	2	0	контрольный	УК-7.2; УК-7.4

способом кроль на спине.							норматив	
18. Техника плавания способом кроль на груди.	6	6	0	6	2	0	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
Раздел 7. Контрольный.								
19. Контрольное занятие.	4	2	0	2	0	2	вопросы к зачету, собеседование, дневник самоконтроля, реферат	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Всего	72	56	0	56	14	16	Зачет	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4

5.2. Форма обучения Очно-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. Основы общей и профессионально прикладной физической подготовки.								
1. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Комплексы общеразвивающих упражнений.	2	2	0	2	0	-	дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
2. Методика проведения производственной и профилактической гимнастики с учетом условий и характера труда юристов. Комплексы упражнений профессионально-	4	4	0	4	4	-	реферат	УК-7.2, 7.3

прикладной физической подготовки.								
3. Методика развития физических качеств человека. Комплексы упражнений для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты и выносливости.	6	6	0	6	0	-	контрольный норматив	УК-7.4
Раздел 2. Методико-практический								
4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности	22	-	-	-	-	22	дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
Раздел 3. Контрольный								
5. Контрольное занятие.	2	2	0	2	0	0	вопросы к зачету, собеседование дневник самоконтроля, реферат	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Раздел 4. Основы общей и профессионально прикладной физической подготовки.								
6. Комплексы общеразвивающих упражнений.	2	2	0	2	0	-	дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
7. Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2	0	2	2	-	реферат	УК-7.2, 7.3
8. Комплексы упражнений для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты и выносливости.	2	2	0	2	0	-	контрольный норматив	УК-7.4
Раздел 5. Методико-практический								
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности	28	-	-	-	-	28	дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4

Раздел 6. Контрольный								
10. Контрольное занятие.	2	2	0	2	0	0	вопросы к зачету, собеседование, дневник самоконтроля, реферат	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Всего	72	22	0	22	6	50	Зачет	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4 УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4

5.3. 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 и	семинары	из них практическая подготовка			
Раздел 1. Теоретический								
1. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	2	0	2	0	вопросы к зачету	УК-7.1, 7.2
2. Методика проведения производственной и профилактической гимнастики с учетом условий и характера труда юристов.	2	2	2	0	2	0	вопросы к зачету, итоговое тестирование	УК-7.1, 7.2
Раздел 2. Методико-практический								
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности	64	0	0	0	0	64	дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
Итого 72	68	4	4	0	4	64	Зачет (4)	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4

Примечание:

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. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Основы общей физической и специальной подготовки.

Модуль: Основы лёгкой атлетики.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обучение специально-беговым упражнениям. Изучение техники прыжка в длину с места.

Семинарское занятие:

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и легкоатлетической подготовке;
2. Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений;
3. Изучение техники выполнения прыжка в длину с места, прыжковые упражнения;
4. Равномерный и интервальный бег;
5. Упражнения на гибкость;
6. Подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Спортивно-историческое наследие России», представленной в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Выполнение комплекса на развитие гибкости № 1, представленного в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 2. Основы легкой атлетики. Изучение техники бега на короткие дистанции.

Семинарское занятие:

1. Равномерный бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
2. Специальные беговые упражнения;
3. Изучение наклона туловища, работы рук, постановки ноги и особенностей дыхания при беге на короткие дистанции, изучение техники низкого и высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования;
4. Упражнения на гибкость;
5. Подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Изучение видеолекции «Роль физической культуры в совершенствовании работы функционирования систем и повышении резервов организма», представленной в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Выполнение комплекса на развитие силы № 1, представленного в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 3. Основы легкой атлетики. Сдача легкоатлетических нормативов.

Семинарское занятие:

1. Равномерный бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
2. Специальные беговые упражнения;
3. Сдача контрольных нормативов – бег 100 м, прыжок в длину с места, кросс 1000 м;
4. Упражнения на гибкость.

Раздел 2. Основы общей физической и специальной подготовки.

Модуль: Основы специальной физической подготовки.

Тема 4. Развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Семинарское занятие:

1. Равномерный бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, прыжковые упражнения;
2. Интервальный бег с ускорением, челночный бег;
3. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на равновесие, сложно-координационные упражнения, прыжки через скакалку;
4. Изучение основ игры в бадминтон;
5. Подвижные игры на развитие быстроты, подвижные игры с мячом.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль физической культуры в воспитании общей культуры и в духовно-нравственном воспитании».
2. Выполнение комплекса на развитие гибкости № 2, представленного в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 5. Развитие силы.

Семинарское занятие:

1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
2. Изучение техники выполнения силовых упражнений с собственным весом;
3. Изучение техники безопасности и техники выполнения упражнений с отягощениями;
4. Основные принципы подбора веса отягощения, соотношения количества подходов и повторений для развития различных силовых качеств;
5. Упражнения на гибкость.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Изучение лекций «Влияние табакокурения на организм и здоровье человека», «Воздействие алкоголя на организм человека», «Профилактика наркомании и наркопреступности», представленных в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Выполнение комплекса на развитие силы № 2, представленного в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 6. Сдача силовых контрольных нормативов и теста на гибкость.

Семинарское занятие:

1. Равномерный бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
2. Сдача контрольных нормативов: женщины – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине; мужчины – подтягивание на высокой перекладине, комплексно-силовое упражнение. Тест на гибкость.

Раздел 3. Основы общей физической и специальной подготовки.

Модуль: Основы спортивных игр.

Тема 7. Основы мини-футбола.

Семинарское занятие:

1. Изучение техники ведения и остановки мяча;
2. Изучение основных ударов по мячу;
3. Подвижные игры с элементами мини-футбола.

Тема 8. Основы баскетбола.

Семинарское занятие:

1. Изучение техники ведения мяча;
2. Изучение техники броска и передачи;
3. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 9. Основы волейбола.

Семинарское занятие:

1. Изучение техники передачи сверху и снизу;
2. Изучение техники подачи снизу и сверху;
3. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 4. Контрольный.

Тема 10. Контрольное занятие.

Семинарское занятие:

1. Итоговое тестирование: сдача контрольных нормативов – наклон вперед, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины), поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине (женщины), комплексное силовое упражнение (мужчины), подтягивания на высокой перекладине (мужчины);
2. Отчет по индивидуальным заданиям, дневникам самоконтроля для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

Раздел 5. Основы прикладной физической подготовки.

Модуль: Основы лыжной подготовки.

Тема 11. Теоретическая подготовка, техника безопасности. Изучение техники поворотов, классических ходов.

Семинарское занятие:

1. Строевая подготовка с лыжами.
2. Инструктаж по технике безопасности при передвижении к месту занятия и во время лыжной подготовки.
3. Изучение правил использования лыжного инвентаря и экипировки лыжника.
4. Изучение поворотов на месте и в движении.
5. Изучение ступающего и скользящего шага с отталкиванием палками и без отталкивания палками.
7. Изучение одновременных классических ходов.
8. Изучение попеременного двушажного хода.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Изучение лекции «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья», представленной в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Изучение истории и правил соревнований вида спорта «лыжные гонки».

Тема 12. Изучение техники спусков и торможения.

Семинарское занятие:

1. Изучение способов торможения падением, плугом, полуплугом.
2. Изучение техники прохождения спусков в высокой и низкой стойке.
3. Прохождение поворотов на спуске полуплугом, переступанием.

Тема 13. Изучение техники подъема.

Семинарское занятие:

1. Изучение техники подъема «лесенкой».
2. Изучение техники подъема «елочкой».
3. Изучение техники подъема скользящим и ступающим шагом.

Тема 14. Сдача норматива по лыжной подготовке.

Семинарское занятие:

Прохождение контрольной дистанции.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Изучение лекции «Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль в процессе физических упражнений», представленной в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Раздел 6. Основы прикладной физической подготовки.
Модуль: Основы спортивного плавания.**

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

Оценка плавательной подготовленности.

Семинарское занятие:

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на воде.
2. Ознакомление со спортивными способами плавания.
3. Проверка плавательной подготовленности обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры в воспитании общей культуры и в духовно-нравственном воспитании», представленной в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Изучение истории и основных правил соревнований вида спорта «плавание».

Тема 16. Техника дыхания в воде. Техника скольжения.

Семинарское занятие:

1. Освоение навыка дыхания в воде.
2. Разучивание упражнений для освоения с водой: разучивание вдоха и выдоха на поверхности воды; разучивание вдоха и выдоха в воду; всплывания, лежание на воде.
3. Обучение скольжению в воде на груди и на спине с различными положениями рук.

Тема 17. Техника плавания способом кроль на спине.

Семинарское занятие:

1. Лежание на спине без плавательных движений.
2. Изучение техники работы ног на спине в опорном и безопорном положении.
3. Изучение техники работы ног на спине с различным положением рук.
4. Изучение техники работы рук на спине с плавательной доской.
5. Изучение техники попеременных и одновременных движений руками во время скольжения на спине.
6. Изучение согласования движений руками и ногами при скольжении на спине.
7. Плавание по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на спине.

8. Изучение согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине с плавательной доской и без неё.
9. Плавание по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на спине.

Тема 18. Техника плавания способом кроль на груди.

Семинарское занятие:

1. Изучение техники работы ног вольным стилем в опорном и безопорном положении.
2. Изучение техники работы ног в скольжении на груди с различным положением рук.
3. Изучение техники согласования движений ног с выдохом с плавательной доской в руках.
4. Изучение техники работы рук на груди с плавательной доской и у бортика бассейна.
5. Изучение техники попеременных и одновременных движений руками во время скольжения на груди.
6. Изучение согласования движений руками и ногами при скольжении на груди.
7. Изучение согласования работы рук, ног, дыхания при плавании на спине с плавательной доской и без неё.
8. Плавание по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на груди.

Раздел 7. Контрольный.

Тема 19. Контрольное занятие.

Семинарское занятие:

1. Показ специальных и имитационных упражнений для плавания кроль на груди и кроль на спине.
2. Контрольное проплавание дистанции 50 метров способом на спине с демонстрацией техники.
3. Контрольное проплавание дистанции 25 метров способом кроль на груди с демонстрацией техники.
4. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

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. Перечислите средства и методы развития скоростно-силовых способностей.
6. В чём заключается методика проведения пробы с подскоками.
7. Какие показатели артериального давления различают? Каковы типичные значения артериального давления здорового человека?
8. Организация рабочего места и правила работы за компьютером.
9. Перечислите средства и методы развития гибкости.
10. Дайте определение скоростной выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.

11. Дайте определение выносливости к статическим усилиям. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
12. В чём заключается методика проведения теста Купера?
13. Дайте определение координационно-двигательной выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
14. В чём заключается методика проведения ортостатической (клиноортостатической) пробы?
15. Гибкость. Определение понятия, виды гибкости.
16. Перечислите средства физической культуры.
17. Дайте определение и перечислите задачи общей физической подготовки (ОФП).
18. Перечислите методы спортивной тренировки и их особенности.
19. Методика расчёта индекса массы тела (ИМТ).
20. Дайте определение силовой выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
21. Перечислите средства и методы развития силы.
22. Систолическое и диастолическое давление.
23. Как посчитать частоту дыхательных движений (ЧДД)? Каков в норме показатель ЧДД у взрослого человека?
24. Методика проведения пробы Штанге.
25. Методика проведения пробы Генчи.
26. Перечислите средства и методы развития общей выносливости.
27. В чём заключается методика проведения пробы Руфье.
28. Как рассчитывается коэффициент выносливости (КВ) и каково его значение в норме?
29. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ

8.1. Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

К занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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. 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 «Физическая культура и спорт», 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. Рекомендуемая форма размещена на образовательном портале СГЮА. По согласованию с преподавателем обучающийся может самостоятельно составить форму дневника самоконтроля, а также вести его в электронном виде и с использованием доступных электронных приложений.

Также предлагается изучить лекцию «Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль в процессе физических упражнений», методические разработки «Методика самоконтроля за функциональным состоянием организма» и «Методика оценки показателей развития физических качеств».

В рамках самостоятельной работы обучающиеся выполняют следующее:

1. изучение дополнительной литературы;
2. изучение курса дисциплины «Физическая культура и спорт», 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 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.

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 разбит на двух- или трёхнедельные модули (проходятся поэтапно), которые 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 в данном модуле. 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 подготовке к сдаче зачета

Условием получения зачета по дисциплине является: наличие медицинского осмотра, регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение контрольных нормативов по соответствующему разделу программы.

Присутствие на зачетах посторонних лиц, не имеющих в соответствии с должностной инструкцией права контроля промежуточной аттестации не допускается.

При явке на зачет, обучающегося обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю перед началом аттестационного испытания.

При проведении зачетов не допускается наличие у обучающихся посторонних предметов и технических устройств, способных затруднить (сделать невозможной) объективную оценку результатов аттестации. Обучающиеся, нарушающие правила поведения при проведении зачетов могут быть незамедлительно удалены со спортивного объекта, представлены к назначению мер дисциплинарного взыскания.

Критериями для получения зачёта и успешности освоения материала дисциплины являются: экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий (не менее 80%); оценка по теоретическому разделу программы; выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки; сдача контрольной работы-реферата для обучающихся, освобождённых от сдачи контрольных нормативов.

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.

Собеседование проводится на итоговом занятии для обучающихся, имеющих более 20% пропусков занятий по уважительной причине.

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

Тестирование применяется при дистанционной форме обучения.

Реферат, доклад и участие в круглом столе предлагаются обучающимся, имеющих полное или частичное освобождение от физической культуры.

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.

Критерием успешности освоения материала дисциплины для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период является экспертная оценка преподавателя знаний теоретического раздела и отчет по выполненному индивидуальному заданию, составленному с учетом имеющегося заболевания.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

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.

Собеседование проводится на итоговом занятии для обучающихся, имеющих более 20% пропусков занятий по уважительной причине.

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

Тестирование применяется при дистанционной форме обучения.

Реферат, доклад и участие в круглом столе предлагаются обучающимся, имеющих полное или частичное освобождение от физической культуры.

8.6. Контрольный норматив

1. Прыжок в длину с места.
2. Бег 100 м.
3. Бег, 1000 м.
4. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, юноши). Подтягивания в висе

на высокой перекладине (юноши).

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (девушки). Поднимание прямых ног до перекладины в висе (юноши).

7. Лыжная гонка 1 км (жен.)/ 2 км (муж.).

8. Кроль на спине, 50 м

9. Кроль на груди, 25 м.

8.7. Техническое задание

1. Мини-футбол – стандартное подбитие мяча с поочередной сменой ног (жонглирование).

2. Баскетбол – штрафной бросок (кол-во попаданий из 5 попыток).

3. Волейбол – передача мяча двумя руками сверху над собой. Высота передачи 2-3 метра.

8.8. Дневник самоконтроля

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

Учет данных самоконтроля проводится обучающимся самостоятельно в разработанной форме, которая представлена на образовательном портале Академии.

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. Собеседование

Собеседование проводится на итоговом занятии для обучающихся, имеющих более 20% пропусков занятий по уважительной причине. Вопросы для собеседования составляются из элементов фонда оценочных средств.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если из 3 предложенных преподавателем вопросов было дано два правильных ответа;

- оценка «не зачтено» – если из 3 вопросов получено менее 2 правильных ответов.

8.10. Методические рекомендации по подготовке письменных работ (рефератов, докладов)

В рамках самостоятельной работы обучающиеся занимаются подготовкой рефератов по заданной тематике. Также это одна из форм индивидуального задания, которое выполняют обучающиеся, имеющие частичное или полное освобождение от практических занятий.

Реферат – это письменная работа по определенной научной проблеме, в которой собрана информация из одного или нескольких источников. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта.

Реферат должен быть оформлен на компьютере с выполнением основных требований, предъявляемым к оформлению. Работа должна содержать: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение, библиографический список и

приложение (при необходимости).

Работа открывается титульным листом. Титульный лист содержит информацию об учебном заведении, где выполнена работа (ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»), его подразделении, которое осуществляет руководство (кафедра экономики), точную формулировку темы, сведения об авторе (фамилия, и. о., группа, курс, факультет). Кроме того, должны быть указаны должность, ученая степень, ученое звание научного руководителя, его фамилия, и. о., место (г. Саратов) и год написания работы.

Объем реферата – 10 - 15 печатных страниц. Работа печатается на листах бумаги формата А4 (210 x 297) на одной стороне листа, через 1,5 межстрочный интервал. Размер шрифта – 14 кегль. Поля: левое – 3 см, правое – 1,5 см, верхнее и нижнее – 1,5 см. Страницы реферата нумеруются арабскими цифрами без знаков препинания по верхнему полю листа справа. Номер страницы не ставится на титульном листе и на листе оглавления, но они входят в общее число страниц работы при их подсчете.

Текст работы должен сопровождаться научным аппаратом, состоящим из постраничных примечаний и ссылок. Они помещаются под текстом на той же странице и отделяются от текста небольшой чертой. Ссылки обозначаются в тексте подстрочными арабскими цифрами, несколько приподнятыми над строкой, нумерация ссылок – сквозная на протяжении всей работы.

Реферат может быть представлен в форме презентации.

Важно, чтобы защищающий реферат в течение 10 минут мог рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

8.11. 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 учетом их индивидуальных психофизических особенностей в соответствии с фондом оценочных средств, и 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.

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., С.Н. Филипченко. 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 IPRS MART (<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 производится 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: <ul style="list-style-type: none">- 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: <ul style="list-style-type: none">- радиокласс – беспроводная технология передачи звука (FM-система);- звукоусиливающее оборудование;- средства отображения информации;- компьютер.
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Специальные технические средства: <ul style="list-style-type: none">- компьютер;- специальная клавиатура (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш)- джойстик со сменными насадками;- выносная кнопка.

Разработчик _____ заведующий кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н., доцент

подпись

должность

Шитов Д.Г.
ФИО