

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
О. В. Щербакова

«30» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
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
Ермолова Ольга Сергеевна	Кафедра физической культуры и спорта	старший преподаватель (без ученой степени, стаж 3 года)

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: формирование физической культуры обучающегося и способности целенаправленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной и социальной 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 и для обеспечения	УК-7.1 Понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, имеет ценностные представления о	Знать: - определения основных понятий и терминов в сфере физической культуры; - социальные функции и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества;

		<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>физической культуре. УК-7.2 Использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.3 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. 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>- 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; - теоретические основы здоровьесберегающих технологий в физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации будущей профессиональной деятельности; - 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. Уметь: - 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.</p>
--	--	---	--	--

				<ul style="list-style-type: none">- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма и повышения работоспособности;- выбирать необходимые средства и методы физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. <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) – 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
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>Очно-заочная</u>)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		2	3
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	16	8	8
Лекции	0	0	0
Семинарские занятия	16	8	8
Занятия в форме практической подготовки	20	10	10
Самостоятельная работа	312	156	156
Виды промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	328	164	164

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения: <u>Заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		2
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:

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.

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 подготовка	18	12	0	12	2	6	контрольный норматив	УК-7.2; УК-7.4
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	реферат	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
6. 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 2. Контрольный								
7. Контрольное занятие	4	2	0	2	0	2	вопросы к зачету, собеседование 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	реферат	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
13. 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 4. Контрольный								
14. Контрольное занятие	4	2	0	2	0	2	вопросы к зачету, собеседование 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	реферат	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
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, собеседование 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	12	6	0	6	2	6	контрольный	УК-7.2;

физическая подготовка							норматив	УК-7.4
25. Техническая подготовка. Совершенствование	12	6	0	6	0	6	техническое задание	УК-7.2; УК-7.4
26. Tактическая подготовка/Изучение теоретических основ	14	4	0	4	0	10	реферат	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
27. Игровая подготовка/Реализация полученных навыков в условиях, приближенном 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, собеседование дневник самоконтроля	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Всего	328	168	0	168	20	160	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-прикладной физической подготовки.	2	2	0	2	2	-	реферат	УК-7.2, 7.3
3. Методика развития физических качеств человека. Комплексы упражнений для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты и выносливости.	2	2	0	2	2		контроль ный норматив	УК-7.4
Раздел 2. Методико-практический								
4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности	156	-	-	-	-	156	дневник самокон троля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
Раздел 3. Контрольный								
5. Контрольное занятие.	2	2	0	2	0	0	Итоговое тестирова ние с использо ванием ЭО и ДОТ, вопросы к зачету	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 самокон троля	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	2	2	0	2	2		контроль ный	УК-7.4

развития силы, гибкости, ловкости, быстроты и выносливости.							норматив	
Раздел 5. Методико-практический								
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности	156	-	-	-	-	156	дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
Раздел 6. Контрольный								
10. Контрольное занятие.	2	2	0	2	0	0	Итоговое тестирование с использованием ЭО и ДОТ, вопросы к зачету	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4
Итого	328	16	0	16	8	312	Зачет	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. 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	322	0	0	0	0	322	дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4

упражнениями различной направленности								
Всего 328	324	2	2	0	2	322	Зачет (4)	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

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. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

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, стрейчинг.

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: общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте, без предметов (одиночные, в парах), с предметами (гимнастические палки, гантели, обручи, скакалки, набивные мячи). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, корректирующие упражнения в исходном положении лежа на спине. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба с изменением темпа, с высоким подниманием бедра, ходьба в сочетании с движением рук и дыхательными упражнениями,

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие силы, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».

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: характеристика заболеваний, противопоказания и рекомендации к занятиям физическими упражнениями при имеющимся заболевании; выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболевания; обучение некоторым упражнениям по системе Хатха-йоги (дыхание, расслабление и другие); упражнения на расслабление, растягивание, упражнения для исправления дефектов осанки.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля
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.
или (атлетическая гимнастика)
1. Техника выполнения упражнений с отягощениями.
2. Техника выполнения упражнений с собственным весом.
3. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Модуль: Современные системы фитнеса

1. Основы хореографии.
2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Профилактика травматизма
3. Техника выполнения упражнений на развитие силы с собственным весом и с отягощениями.

Модуль: Общая физическая подготовка

1. Техника владения мячом – мини-футбол, волейбол, баскетбол.
2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Профилактика травматизма.
3. Техника выполнения упражнений на развитие силы с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.
4. Техника бега на длинные и короткие дистанции.
5. Техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега.

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. Ведение дневника самоконтроля
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. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
2. Тактика игры в нападении.
3. Тактика игры в защите.

Модуль: Атлетическая гимнастика,

современные системы фитнеса, общая физическая подготовка

1. Основы спортивной тренировки. Гимнастическая терминология.
2. Разработка и апробация комплекса физических упражнений различной направленности.
3. Методика проведения комплекса упражнений с учебной группой.

Модуль: Плавание, кроссовая и лыжная подготовка
и скандинавская ходьба

1. Составление недельного, месячного и годового плана тренировки. (Микро- мезо- и макроциклы)
2. 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 занятии 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. Ведение дневника самоконтроля
2. Реферат.
3. 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, современные системы фитнеса, 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.
6. Подвижные игры.

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, настольный теннис, бадминтон.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля.
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 индивидуальным заданиям, дневникам самоконтроля 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

Тема 8. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

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. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

Тема 9. 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, стрейчинг.
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: общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте, без предметов (одиночные, в парах), с предметами (гимнастические палки, гантели, обручи, скакалки, набивные мячи). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, корректирующие упражнения в исходном положении лежа на спине. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба с изменением темпа, с высоким подниманием бедра, ходьба в сочетании с движением рук и дыхательными упражнениями,

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие силы, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».

Тема 10. 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: характеристика заболеваний, противопоказания и рекомендации к занятиям физическими упражнениями при имеющимся заболевании; выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболевания; обучение некоторым упражнениям по системе Хатха-йоги (дыхание, расслабление и другие); упражнения на расслабление, растягивание, упражнения для исправления дефектов осанки.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплексы на развитие гибкости, силы и выносливости, представленные в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 11. 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.
или (атлетическая гимнастика)
1. Техника выполнения упражнений с отягощениями.
2. Техника выполнения упражнений с собственным весом.
3. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Модуль: Современные системы фитнеса

1. Основы хореографии.
2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Профилактика травматизма
3. Техника выполнения упражнений на развитие силы с собственным весом и с отягощениями.

Модуль: Общая физическая подготовка

1. Техника владения мячом – мини-футбол, волейбол, баскетбол.
2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Профилактика травматизма.
3. Техника выполнения упражнений на развитие силы с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.
4. Техника бега на длинные и короткие дистанции.
5. Техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега.

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. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 12. Тактическая подготовка/Изучение теоретических основ.

Семинарское занятие:

Модуль: Мини-футбол, волейбол, баскетбол

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
2. Тактика игры в нападении.
3. Тактика игры в защите.

Модуль: Атлетическая гимнастика,

современные системы фитнеса, общая физическая подготовка

1. Основы спортивной тренировки. Гимнастическая терминология.
2. Разработка и апробация комплекса физических упражнений различной направленности.
3. Методика проведения комплекса упражнений с учебной группой.

Модуль: Плавание, кроссовая и лыжная подготовка
и скандинавская ходьба

1. Составление недельного, месячного и годового плана тренировки. (Микро- мезо- и макроциклы)
2. 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. Ведение дневника самоконтроля
2. Реферат.
3. 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:

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, современные системы фитнеса,

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.
6. Подвижные игры.

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, настольный теннис, бадминтон.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля.
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 индивидуальным заданиям, дневникам самоконтроля 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. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

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. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

Тема 16. 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, стрейчинг.
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: общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте, без предметов (одиночные, в парах), с предметами (гимнастические палки, гантели, обручи, скакалки, набивные мячи). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, корректирующие упражнения в исходном положении лежа на спине. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба с изменением темпа, с высоким подниманием бедра, ходьба в сочетании с движением рук и дыхательными упражнениями,

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие силы, представленный в курсе дисциплины на

образовательном портале.

3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».

Тема 17. 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: характеристика заболеваний, противопоказания и рекомендации к занятиям физическими упражнениями при имеющемся заболевании; выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболевания; обучение некоторым упражнениям по системе Хатха-йоги (дыхание, расслабление и другие); упражнения на расслабление, растягивание, упражнения для исправления дефектов осанки.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплексы на развитие гибкости, силы и выносливости, представленные в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 18. 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.
или (атлетическая гимнастика)
1. Техника выполнения упражнений с отягощениями.

2. Техника выполнения упражнений с собственным весом.
3. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Модуль: Современные системы фитнеса

1. Основы хореографии.
2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Профилактика травматизма
3. Техника выполнения упражнений на развитие силы с собственным весом и с отягощениями.

Модуль: Общая физическая подготовка

1. Техника владения мячом – мини-футбол, волейбол, баскетбол.
2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Профилактика травматизма.
3. Техника выполнения упражнений на развитие силы с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.
4. Техника бега на длинные и короткие дистанции.
5. Техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега.

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. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 19. Тактическая подготовка/Изучение теоретических основ.

Семинарское занятие:

Модуль: Мини-футбол, волейбол, баскетбол

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
2. Тактика игры в нападении.
3. Тактика игры в защите.

Модуль: Атлетическая гимнастика,

современные системы фитнеса, общая физическая подготовка

1. Основы спортивной тренировки. Гимнастическая терминология.
2. Разработка и апробация комплекса физических упражнений различной

направленности.

3. Методика проведения комплекса упражнений с учебной группой.

Модуль: Плавание, кроссовая и лыжная подготовка
и скандинавская ходьба

1. Составление недельного, месячного и годового плана тренировки. (Микро- мезо- и макроциклы)
2. 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. Ведение дневника самоконтроля
2. Реферат.
3. 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:

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, современные системы фитнеса,
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.
6. Подвижные игры.

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, настольный теннис, бадминтон.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля.
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 индивидуальным заданиям, дневникам самоконтроля 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. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

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. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие гибкости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного

фактора формирования и воспитания личности гражданина».

Тема 23. 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, стрейчинг.
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: общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте, без предметов (одиночные, в парах), с предметами (гимнастические палки, гантели, обручи, скакалки, набивные мячи). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, корректирующие упражнения в исходном положении лежа на спине. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба с изменением темпа, с высоким подниманием бедра, ходьба в сочетании с движением рук и дыхательными упражнениями,

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие силы, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.
3. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Патриотическое воспитание» на тему «Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств».

Тема 24. 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: характеристика заболеваний, противопоказания и рекомендации к занятиям физическими упражнениями при имеющемся заболевании; выполнение комплексов ЛФК, направленных на компенсацию заболевания; обучение некоторым упражнениям по системе Хатха-йоги (дыхание, расслабление и другие); упражнения на расслабление, растягивание, упражнения для исправления дефектов осанки.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплексы на развитие гибкости, силы и выносливости, представленные в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 25. 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.
или (атлетическая гимнастика)
1. Техника выполнения упражнений с отягощениями.
2. Техника выполнения упражнений с собственным весом.
3. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Модуль: Современные системы фитнеса

1. Основы хореографии.
2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Профилактика травматизма
3. Техника выполнения упражнений на развитие силы с собственным весом и с отягощениями.

Модуль: Общая физическая подготовка

1. Техника владения мячом – мини-футбол, волейбол, баскетбол.
2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Профилактика травматизма.
3. Техника выполнения упражнений на развитие силы с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.
4. Техника бега на длинные и короткие дистанции.
5. Техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега.

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. Ведение дневника самоконтроля
2. Комплекс на развитие выносливости, представленный в курсе дисциплины на образовательном портале.

Тема 26. Тактическая подготовка/Изучение теоретических основ.

Семинарское занятие:

Модуль: Мини-футбол, волейбол, баскетбол

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.
2. Тактика игры в нападении.
3. Тактика игры в защите.

Модуль: Атлетическая гимнастика,
современные системы фитнеса, общая физическая подготовка

1. Основы спортивной тренировки. Гимнастическая терминология.
2. Разработка и апробация комплекса физических упражнений различной направленности.
3. Методика проведения комплекса упражнений с учебной группой.

Модуль: Плавание, кроссовая и лыжная подготовка
и скандинавская ходьба

1. Составление недельного, месячного и годового плана тренировки. (Микро- мезо- и макроциклы)
2. 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. Ведение дневника самоконтроля
2. Реферат.
3. 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:

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, современные системы фитнеса, 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.
6. Подвижные игры.

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, настольный теннис, бадминтон.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля.
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 индивидуальным заданиям, дневникам самоконтроля для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

Самостоятельная работа обучающихся:

подготовка к итоговому тестированию

7. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Какова продолжительность вводной гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы и микропаузы активного отдыха на рабочем месте?
2. Перечислите компоненты здорового образа жизни и дайте краткую характеристику каждому.
3. Влияние алкоголя на организм человека.
4. Влияние никотина на организм человека.
5. Перечислите основные принципы рационального питания.
6. Дайте характеристику тактическим действиям в избранном виде спорта.
7. Перечислите изменения в официальных правилах в избранном виде спорта за последние годы. Каково их влияние на ход соревнований и имидж вида спорта?
8. Методика организации краткосрочного турнира в избранном виде спорта
9. Физическое качество быстрота: определение понятия, характеристика быстроты как физического качества, средства и методы развития.
10. Физическое качество ловкость: определение понятия, общая характеристика, средства и методы развития.
11. Какие выделяют пульсовые зоны и уровни интенсивности нагрузки? Задачи тренировки в каждой пульсовой зоне.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): определение, её цель, задачи и средства.
13. Методика определения частоты сердечных сокращений по пульсу. Методы подсчета ЧСС.
14. Методика проведения самоконтроля.
15. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики
16. Перечислите основные физические качества человека. Дайте каждому краткую характеристику.
17. Какие компоненты помогут эффективно провести тренировку, получить хорошие результаты и значительно снизить вероятность получения травм?
18. Перечислите средства и методы развития скоростно-силовых способностей.

19. В чём заключается методика проведения пробы с подскоками
20. Какие показатели артериального давления различают? Каковы типичные значения артериального давления здорового человека?
21. Организация рабочего места и правила работы за компьютером.
22. Перечислите средства и методы развития гибкости.
23. Дайте определение скоростной выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
24. Дайте определение выносливости к статическим усилиям. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
25. В чём заключается методика проведения теста Купера?
26. Дайте определение координационно-двигательной выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
27. В чём заключается методика проведения ортостатической (клиноортостатической) пробы?
28. Гибкость. Определение понятия, виды гибкости.
29. Перечислите средства физической культуры.
30. Дайте определение и перечислите задачи общей физической подготовки.
31. Перечислите методы спортивной тренировки и их особенности.
32. Методика расчёта индекса массы тела (ИМТ).
33. Дайте определение силовой выносливости. Приведите пример её проявления в спортивной практике и в быту.
34. Перечислите средства и методы развития силы.
35. Как посчитать частоту дыхательных движений (ЧДД)? Каков в норме показатель ЧДД у взрослого человека?
36. Методика проведения пробы Штанге.
37. Методика проведения пробы Генчи.
38. Перечислите средства и методы развития общей выносливости.
39. В чём заключается методика проведения пробы Руфье.
40. Как рассчитывается коэффициент выносливости (КВ) и каково его значение в норме?
41. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
42. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.

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. 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. 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.

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 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 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 можно отнести: контрольные нормативы, технические задания, устный опрос; письменные работы; контроль с помощью технических средств и информационных систем.

Собеседование позволяет оценить знания:

- основ теории физической культуры и спорта, физиологии, анатомии, гигиены;
- основ самосовершенствования физических качеств и свойств личности и кругозор;
- умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки;
- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, а также для коррекции физического развития и телосложения;
- умение разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма.

Собеседование обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя, т.к. при непосредственном контакте создаются условия для его неформального общения. Собеседование позволяет выявить детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту.

Текущий контроль может успешно проводиться с помощью традиционных средств и методов и с использованием дистанционных форм и технических средств, если эти методы позволяют получить объективную информацию о теоретической, физической и технической подготовленности обучающегося по данной дисциплине.

Технические средства контроля желательно сочетать с устной беседой с обучающимся. Текущий контроль является средством коррекции процесса усвоения новых знаний и умений. Он может быть фронтальным (охватывает весь состав) и проводится в виде теоретического опроса, контрольной письменной работы, тестов, решения практических задач или выборочным (отдельные лица) и проводится как индивидуальные собеседования, проверка конспектов, контрольный опрос в начале занятия.

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

Текущий контроль для обучающихся освобожденных от практических занятий по причине отклонений в здоровье проходит в форме устного опроса и отчета по индивидуальным заданиям. Обязательным является использование основной учебной литературы, желательно привлечение дополнительных источников. В случае если обучающийся не способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в каждом пункте индивидуального задания, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями ему предлагается ответить на 3 теоретических вопроса.

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, 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, освобождённых от практических занятий на длительный период является экспертная оценка преподавателя знаний теоретического раздела и отчет по выполненному индивидуальному заданию, составленному с учетом имеющегося заболевания.

8.6. 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.

8.7. 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).

8.8. 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.

8.9. 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 обучающимися 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.

8.10. 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.

8.11. 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.

8.12. 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., Филипченко 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.

Медиаматериалы 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 оснащенный 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	<p>Специальные технические средства:</p> <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	<p>Специальные технические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - радиокласс – беспроводная технология передачи звука (FM-система); - звукоусиливающее оборудование; - средства отображения информации; - компьютер.
С нарушениями опорно-	<p>Специальные технические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - компьютер;

двигательного аппарата	- 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