Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.09.2021 10:27:50
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Майкопский государственный технологический университет»

Факультет информационных систем в экономике и юриспруденции

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Л.И. Задорожная
«25» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.Б.09 физическая культура и спорт

по направлению подготовки бакалавров 40.03.01 Юриспруденция

по профилю подготовки государственно-правовой, уголовно-правовой

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Программа подготовки академический бакалавриат

Форма обучения очная/заочная

Год начала подготовки 2020

Майкоп

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана МГТУ по направлению (специальности) 40.03.01 Юриспруденция

Составитель рабочей программы
доцент
(должность, ученое звание, степень)

подпись

Курбанова Е.М.
ф.и.о.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
административного и уголовного права

(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой
«25» 08 2020г.

подпись

Курбанова Е.М
ф.и.о.

Одобрено научно-методической комиссией технологического факультета
«25» 08 2020г

Председатель
научно-методического совета
направления юриспруденция

подпись

Курбанова Е.М.
ф.и.о.

Декан факультета информационных
систем в экономике и юриспруденции

«25» 08 2020г.

подпись

Доргушаова
А.К.
ф.и.о.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник УМУ
«25» 08 2020г.

подпись

Чудесова Н.Н.
ф.и.о.

Зав. выпускающей кафедрой
по направлению
«25» 08 2020г.

подпись

Курбанова Е.М.
ф.и.о.

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОП по направлению подготовки (специальности).

Дисциплина входит в перечень курсов базовой части ОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека, валеологии.

Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Курс «Физическая культура и спорт» тесно связан с дисциплиной: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины студент должен владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальную роль физической культуры в всестороннем развитии личности, содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность в обыденной жизни и профессиональной деятельности.

Уметь: реализовывать знания по практическим основам физической культуры и

здорового образа жизни; применять средства и методы физической культуры для воспитания физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности. **Владеть:** основами по физической культуре; методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы. Общая трудоемкость дисциплины.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.

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

Виды учебной программы	Всего часов/з.е	семестры	
		5	6
Контактные часы (всего)	**68,5/1,9**	**34,25/0,1**	**34,25/0,1**
В том числе:			
Лекции (Л)	34/0,9	17/0,47	17/0,47
Практические занятия (ПЗ)	34/0,9	17/0,47	17/0,47
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Контактная работа в период аттестации (КРАт)	-	-	-
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	0,5/0,014	0,25/0,007	0,25/0,007
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	3,5/0,097	1,75/0,49	1,75/0,49
В том числе:			
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	3,5/0,097	1,75/0,049	1,75/0,049
Другие виды СРС (если предусматриваются, приводиться перечень видов СРС).	-	-	-
Форма промежуточной аттестации: **(зачет 5, 6)**		зачёт	зачёт
Общая трудоёмкость: (часы/ з.е.)	72/2	36/1	36/1

//

4.2. Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.

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

Виды учебной программы	Всего часов/з.е	семестр
		5
Контактные часы (всего)	10,25/0,28	10,25/0,28
В том числе:		
Лекции (Л)	10/0,28	10/0,28
Практические занятия (ПЗ)	-	-
Семинары (С)	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Контактная работа в период аттестации (КРАт)	0,25/0,007	0,25/0,007
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	-	-
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	58/1,6	58/1,6

В том числе:		
Расчетно-графические работы	-	-
Реферат	-	-
Другие виды СР (если предусматриваются, приводится перечень видов СР) 1. Подготовка докладов на заданные темы 2. Подготовка информационных сообщений на заданные темы	 48/1,3 10/0,28	 48/1,3 10/0,28
Курсовой проект (работа)		
Контроль (всего)	3,75/0,104	3,75/0,104
Форма промежуточной аттестации: **(зачет 5)**		зачёт
Общая трудоёмкость: (часы/ з.е.)	72/2	72/2

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Теоретический раздел формирует систему научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

На занятиях предлагается отразить основные проблемы спортивной тренировки: влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося; разработке эффективных средств и методов физического воспитания студентов; воспитание специфических физических качеств, необходимых студенту для успешной соревновательной деятельности; воздействие средств физического воспитания на основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося.

Содержание курса лекций способствует пониманию природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения использовать полученные знания для личного и профессионального развития, самосовершенствования, а также для организации здорового образа жизни.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности. Практический раздел включает в себя подразделы: общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных, жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Итоговая аттестация 5 - 6 семестр для ОФО и 5 семестр для ЗФО – зачет проводится в форме выполнения студентом в виде опроса по теоретическому разделу программы.

№	Раздел дисциплины	Неде		Виды учебной работы,	Формы текущего

п/п		ля семестра		включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)					контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Л	С/ПЗ	КРАт	СРП	Контроль	СР	
5 семестр									
1.	Теоретический курс по физической культуре и спорту.	1-16	17			0,25		1,75	Обсуждение докладов
2.	Практический курс по физической культуре и спорту.	1-16		17					Тестовые нормативы
3.	Промежуточная аттестация.								Зачёт
6 семестр									
4.	Теоретический курс по физической культуре.	1-16	17			0,25		1,75	Обсуждение докладов
5.	Практический курс по физической культуре.	1-6		17					Обсуждение докладов
6.	Промежуточная аттестация.								Зачёт
	Итого:		34	34		0,5		3,5	

5.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)					
		Л	С/ПЗ	КРАт	СРП	Контроль	СР
5 семестр							
1.	Теоретический курс по физической культуре и спорту.	10					58
2	Промежуточная аттестация Зачёт			0,25		3,75	
	ИТОГО:	10		0,25		3,75	58

5.3. Содержание разделов дисциплины «Физическая культура и спорт», образовательные технологии (ОФО, ЗФО)
Лекционный курс

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость (часы / зач. ед.) ОФО	Трудоемкость (часы / зач. ед.) ЗФО	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2/0,06	1/0,027	Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе. Физическая культура студента. Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе – гуманитарная образовательная дисциплина.	ОК-8	**Знать:** Компоненты физической культуры. Ценности в области физической культуры. Ключевые понятия физической культуры. Компоненты физической культуры. Средства физической культуры. Организационно правовые основы физической культуры. Характеристику современного состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации. Основы организации физического воспитания в ВУЗе. **Уметь:** организовать свою самостоятельную работу по изучению основной и дополнительной литературы. **Владеть:** навыками сбора и анализа информации	Слайд и видеолекции
Тема	Социально-	2/0,06	1/0,027	Организм человека как единая саморазвивающая	ОК-8	**Знать:**	Слайд и

2.	биологическ ие основы физической культуры.			и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокинезия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения.		Основы анатомии и физиологии человека. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность. Классификация физических упражнений. Общее физиологическое значение тренировки. Обмена энергии. Происходящие изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями. Изменения в дыхательной системе под влиянием занятий физическими упражнениями. Работу пищеварительной и выделительной систем при физических нагрузках. Работу желез внутренней секреции, регуляция нервной системы при занятиях физическими упражнениями. Значение сенсорной системы при выполнении физических упражнений. Рефлекторную природу двигательной деятельности. Систему формирование двигательного	видеолекц ии

						навыка. Влияние занятий физическими упражнениями на процессы адаптации. Примеры повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к некоторым неблагоприятным условиям внешней среды. **Уметь:** организовать свою самостоятельную работу по изучению основной и дополнительной литературы. **Владеть:** навыками сбора и анализа информации, технологиями совместной работы в малых творческих группах.	
Тема 3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2/0,06	1/0,027	Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья. Физическая активность и здоровье. Краткое содержание: Физическая активность – определения понятия. Общие механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека; основные виды оздоровительной физической культуры; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные	ОК-8	**Знать:** Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения и их влияние на здоровье. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Систему знаний о здоровье.	Слайд и видеолекции

				методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке		Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов и ее характеристику. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. **Уметь:** организовать свою самостоятельную работу по изучению основной и дополнительной литературы. **Владеть:** навыками сбора и	

						анализа информации	
Тема 4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспо-собности.	2/0,06	1/0,027	Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов. Краткое содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	ОК-8	**Знать:** Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Причины изменения работоспособности при различных факторах. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Методы использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов. **Уметь:** Самостоятельно повысить работоспособность. **Владеть:** Навыками изменения работоспособности.	Слайд и видеолекции
Тема 5.	Общая физическая	4/0,12	1/0,027	Общая физическая подготовка. Гибкость и методика ее развития. Общая и	ОК-8	**Знать:** Методические принципы	Слайд и видеолекц

	и спортивная подготовка в системе физического воспитания.			профессионально-прикладная физическая подготовка. Двигательные качества. Основные закономерности развития двигательных качеств. Гибкость и методика развития. Методика развития гибкости на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами. Методика развития двигательных качеств. Краткое содержание. Сила и методика развития. Быстрота и методика развития. Выносливость и методика развития. Виды выносливости.		физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Методику развития выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Основы формирования психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Цели и задачи ОФП и СФП. Цели и задачи спортивной подготовки. Структуру подготовленности спортсмена. Характеристики тренировочных зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий. Основы построения и структуры учебно-тренировочного занятия. **Уметь:**	ии

						Определить общую и моторную плотность занятия. **Владеть:** навыками коррекции физического развития.	
Тема 6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4/0,12	1/0,027	Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Параметры физических нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и способы закаливания.	ОК-8	**Знать:** Оптимальную двигательную активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Методы планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиену	Слайд и видеолекции

						самостоятельных занятий. Принципы, средства и способы закаливания. **Уметь:** Провести контроль за эффективностью самостоятельных занятий. **Владеть:** общими навыками контроля за состоянием организма.	
Тема 7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4/0,12	1/0,027	Понятие «Спорт»; виды спорта; значимость спортивных соревнований; виды спортивных соревнований; регламентация и способы проведения соревнований; определение результата в соревнованиях; условия соревнований, влияющих на соревновательную деятельность спортсменов; студенческие соревнования.	ОК-8	**Знать:** Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Цели и задачи массового спорта, спорта высших достижений. Спортивную классификацию, ее структуру. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Организацию спорта в свободное время студентов. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Систему студенческих спортивных	Слайд и видеолекции

						соревнований. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Краткую психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений. Влияние вида спорта на организм занимающихся. **Уметь:** выбрать вид спорта или систему физических упражнений для себя и своих друзей.	
Тема 8.	Особенности занятий	4/0,12	1/0,027	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта	ОК-8	**Знать:** Краткую историческую справку о виде спорта, системе	Слайд и видеолекц

	избранным видом спорта или системой физических упражнений.			(системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.		физических упражнений (СФУ), характеристику возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта. **Уметь:** использовать основные формы СФУ в своей повседневной жизни.	ии
Тема 9.	Самоконтроль	4/0,12	1/0,027	Самоконтроль при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Краткое	ОК-8	**Знать:** Диагностику состояния	Слайд и видеолекц

	занимающихся физическими упражнениями и спортом.			содержание. Задачи самоконтроля. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы в самоконтроле.		организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	ии

						Уметь: провести диагностику состояния своего организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
Тема 10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2/0,06	0,5/0,01	Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов. Понятие ППФП. Цели и задачи. ППФП студентов. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля ППФП физической подготовки студентов.	ОК-8	**Знать:** Личную необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методику подбора средств ППФП. Организацию, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время. Систему контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные	Слайд и видеолекции

						факторы, определяющие ППФП будущих специалистов. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта. **Уметь:** использовать средства ППФП в своей профессиональной деятельности.	
Тема 11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.	4/0,12	0,5/0,01	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Краткая характеристика основных форм оздоровительной физической культуры, применяемые в трудовой деятельности бакалавра и магистра.	ОК-8	**Знать:** Понятие "производственная физическая культура ", ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта	Слайд и видеолекции

						специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Формы производственной гимнастики. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Организацию физической культуры и спорта в свободное время специалиста. Методы использования дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. **Уметь:** использовать основные	

						формы оздоровительной физической культуры, применяемые в трудовой деятельности бакалавра и магистра.	
	Итого	**34/0,9**	**10/0,28**				

5.4. Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах.

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах / трудоемкость в з.е.	
			ОФО	ЗФО
		Семестр 5		
1.	Раздел 1. Базовый	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.	17/0.45	-
2.	Раздел 2. Контрольный (зачёт).	Тестирование педагогическое.	+	
		Семестр 6		
3.	Раздел 1. Практический.	ОФП, СФП, ППФП, ОФК, ЛФК, АФК, спортивные и подвижные игры.	17/0.45	-
4.	Раздел 2. Контрольный (зачёт).	Тестирование педагогическое.	+	
Всего:			34/0,9	-

5.5 Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах
Лабораторные занятия, учебным планом не предусмотрены.

5.6. Примерная тематика курсовых проектов (работ)
Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрены.

5.7. Самостоятельная работа студентов
5.7.1.Содержание и объем самостоятельной работы студентов

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах / трудоемкость в з.е.	
				ОФО	ЗФО
Семестр 5					
1.	Базовый	Подготовка доклада	14 неделя	1,75/0,05	58/1,61
Семестр 6					
2.	Базовый	Подготовка доклада	14 неделя	1,75/0,05	-
	ИТОГО:			3,5/0,097	58/1,61

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Методические указания (собственные разработки)

1. Ашхамахов, К.И. Оздоровительная гимнастика в секции по Общей Физической Подготовке [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ашхамахов К.И., Козлов Р.С., Иващенко Т.А. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 304 с. – Режим доступа: http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100024390
2. Методика подготовки студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / [сост.: Козлов Р.С., Ашхамахов К.И., Галюнко Т.Э.]. - Майкоп: Магарин О.Г., 2016. - 320 с. – Режим доступа: http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100019416

6.2 Литература для самостоятельной работы

1. Филиппова, Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 201 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/product/993540.

2. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Тычинин, В.М. Суханов; под ред. А.Э. Беланов. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 100 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70820.html.

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков [и др.]; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 430 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81709.html.

4. Свечкарёв, В.Г. Физическая культура и спорт: учебное пособие / В.Г. Свечкарёв, К.И. Ашхамахов, Р.С. Козлов, Т.А. Иващенко. – Майкоп. Изд-во Магарин О.Г., 2019. – 192 с.Режимдоступа:http://lib.mkgtu.ru/?redirect=http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100044805

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенции (номер семестра согласно учебному плану)	**Наименование учебных дисциплин, формирующих компетенции в процессе освоения образовательной программы**
ОК - 8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
5	Физическая культура и спорт
5-6	Физическая культура и спорт
1-6	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
8	Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты выпускной квалификационной работы

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	**Критерии оценивания результатов обучения**				**Наименование оценочного средства**
	неудовлетворительно	**удовлетворительно**	**хорошо**	**отлично**	
ОК - 8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальную роль физической культуры в всестороннем развитии личности, содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность в обыденной жизни и профессиональной деятельности.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	тесты
Уметь: реализовывать знания по практическим основам физической культуры и здорового образа жизни; применять средства и методы физической культуры для воспитания физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
Владеть: основами по физической культуре; методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	

7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой -количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине -количество раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях -количество раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины -количество раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Примерный перечень вопросов к зачёту

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура личности.
4. Организационно правовые основы физической культуры.
5. Характеристика современного состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
7. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
8. Гипокинезия и гиподинамия.
9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
10. Основные причины изменения физического и психического состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
11. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного процесса.
12. Средства восстановления работоспособности.
13. Диагностика, ее цели и задачи.
14. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.
15. Методы исследования физического развития.
16. Дневник самоконтроля.
17. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм.
18. Методика определения нагрузки по показателям пульса.
19. Методика определения нагрузки по показателям жизненной емкости легких и частоте дыхания.
20. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.
21. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе (проба Штанге и Генчи).
22. Методика оценки состояния ЦНС по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
23. Методика оценки быстроты и гибкости.
24. Оценка физической работоспособности по результатам теста Купера (12–минутный бег).
25. Ортостатическая проба.
26. Методика оценки функциональной подготовленности методом одномоментной пробы с приседанием.
27. Комбинированная проба.
28. Обмен энергии.
29. Функциональная проба по Квергу.
30. Проба Ромберга (выявляет нарушение равновесия в положении стоя).
31. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
32. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
34. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
35. Организм человека как биологическая система.
36. Общее представление о строении тела человека.
37. Опорно-двигательный аппарат.
38. Физиологические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

39. Строение и функции дыхательной системы.
40. Строение и функции пищеварительной системы.
41. Сердечно-сосудистая система.
42. Выделительная система.
43. Эндокринная система.
44. Сенсорная система.
45. Нервная система.
46. Особенности функционирования ЦНС. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
47. Роль белков в организме.
48. Роль углеводов в организме.
49. Роль жиров (липидов) в организме.
50. Водный обмен и минеральных веществ.
51. Витамины.
52. Энзимы и фитонциды.
53. Физиологические состояния организма при физической деятельности.
54. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
55. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
56. Показатели тренированности организма.
57. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека.
58. Биологические ритмы и работоспособность.
59. Понятие «здоровье». Влияние образа жизни на здоровье.
60. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
61. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья.
62. Основы здорового питания.
63. Гигиенические основы закаливания.
64. Влияние внешней среды и наследственности на здоровье.
65. Экогигиенические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность.
66. Виды физической подготовки.
67. Средства физического воспитания.
68. Методы физического воспитания.
69. Методические принципы физического воспитания.
70. Сила и методика её развитие.
71. Быстрота и методика её развитие.
72. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок занятий.
73. Определение понятия спорт.
74. Единая спортивная классификация.
75. Организационные особенности студенческого спорта.
76. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
77. Моральные принципы спорта.
78. История развития Олимпийского движения.
79. Олимпийские игры современности, их герои.
80. Организация самостоятельных занятий: формы, содержание.
81. Гигиена самостоятельных занятий.
82. Основные принципы оздоровительной тренировки.
83. Производственная физическая культура.
84. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
85. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации.

ЗАЧЁТНЫЕ ТЕСТЫ

	женщины					мужчины				
Упражнение	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 2000м (мин., сек)	10.30	10.50	11.30	12.30	13.00					
Бег 3000м (мин., сек)						12.30	13.00	13.30	14.30	15.30
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	10	7	5
Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	25					

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература.

1. Свечкарёв, В.Г. Физическая культура и спорт: учебное пособие / В.Г. Свечкарёв, К.И. Ашхамахов, Р.С. Козлов, Т.А. Иващенко. – Майкоп. Изд-во Магарин О.Г., 2019. – 192 с.

8.2. Дополнительная литература.

1. Свечкарёв, В.Г. Здоровый образ жизни: монография / В.Г. Свечкарёв, Т.А.

Иващенко, Е.С. Двойникова. – Майкоп. Изд-во Магарин О.Г., 2018.

2. Козлов Р.С. Методика подготовки студентов к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Р.С.Козлов, К.И. Ашхамахов, Т.Э. Галюнко. – Майкоп. Изд-во Магарин О.Г., 2016.

8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

- Образовательный портал ФГБОУ ВО «МГТУ» [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://mkgtu.ru/
- Электронный каталог библиотеки – Режим доступа: //http://lib.mkgtu.ru:8004/catalog/fol2;
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: http://window.edu.ru/

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Существующая в настоящее время ситуация, при которой многие студенты уделяют физическим упражнениям в лучшем случае лишь до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, является гиподинамической. Оптимальным считается двигательный режим для студентов мужчин 8 -12 часов в неделю, а для женщин 6-10 часов. В связи с этим важным фактором оптимизации двигательной активности является такие формы самостоятельных занятий студентов; физическими упражнения, как тренировки, физкультурные паузы и физкультурные минутки, ежедневные прогулки, походы выходного, дня и т.д. При этом целенаправленно заниматься физическими упражнениями желательно не менее 6-8 часов в неделю мужчинам и 5-7 часов женщинам.

Реализация такого двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объеме 1,5-2 часов. Причем необходимыми условиями самостоятельных занятий являются свободный выбор средств и методов, достаточно высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект.

В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.)

На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. в частности, женщине бегать вместе с мужчиной можно рекомендовать лишь в случае, если она находится в хорошей спортивной форме и способна преодолеть 1,5 км. быстрее 10 мин. Для начинающей это нежелательно, т.к. может привести к деморализации и возникновению вполне объяснимого желания совсем прекратить занятия.

Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натощак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Для студентов можно в первую очередь порекомендовать использование программ

с преимущественно циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед или велотренажер, ходьба по лестнице, прыжки со скакалкой, спортивные игры, аэробика и т.п.) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Весьма популярным и эффективным средством укрепления здоровья являются занятия циклическими упражнениями в режиме ходьба оздоровительный бег (трусца). Такие занятия укрепляют мышцы, тренируют сердечно сосудистую и дыхательную системы, улучшают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы. Заниматься лучше ежедневно, но не реже 2х-3х раз в неделю.

Приступая к занятиям, следует посоветоваться с врачом и подобрать свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду и легкую обувь на мягкой, толстой подошве. Начинать занятие следует с ходьбы и выполнения нескольких гимнастических упражнений. Это подготовит организм к более высокой нагрузке.

Продолжительность бега для начинающих 3-5 минут с последующим увеличением продолжительности бега за занятие на 30-60 секунд. При регулярных занятиях время бега можно довести до 25-30 минут у мужчин и до 20-25 минут у женщин. Темп бега 7-10 минут на километр. На первом году занятий следует увеличивать только дистанцию, но не скорость бега. В то же время увеличивать расстояние пробежек следует лишь тогда, когда занимающийся овладеет нормальным дыханием, когда мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной; когда бегая, он не задыхается, не краснеет, не покрывается испариной. Важно, чтобы человек выбрал для себя такой темп, который ему подходит. При появлении усталости, сильной одышки, учащенного сердцебиения, а также болей в области печени или икроножных мышц следует переходить на ходьбу, а когда боль исчезнет, продолжать бег. В тех случаях, когда увлекаясь, занимающиеся увеличивают тренировочные нагрузки без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата, может возникнуть заболевание надкостницы. В качестве предупреждения этого заболевания очень полезен бег - босиком по траве в заключительной части тренировки ходьба босиком по гравию. При самых легких формах этого заболевания можно рекомендовать не прекращение тренировок, а лишь временное снижение тренировочных нагрузок, смену жесткого грунта на более мягкий.

У начинающих могут появиться и держаться несколько дней боли в мышцах ног. В этом случае после бега рекомендуется принять горячую ножную ванну в течение 10-20 минут и сделать самомассаж. В тех случаях, когда сильно устает стопа и становится тяжело ходить, следует укрепить мышцы бедра. Несколько раз в день по 30 секунд лежа, сидя или стоя надо прижимать ногу к ноге, сжимать ногами книгу, подушечку, свои руки. Для устранения местного утомления в ногах еще лучше, по возможности, использовать велосипед, велотренажер, велоэргометр. Во время езды на велосипеде стопа испытывает нагрузку в 3-4 раза меньшую, чем во время бега трусцой.

Во время оздоровительного бега надо следить за осанкой, туловище сохранять в вертикальном положении и стараться смотреть на 10-15 метров вперед. Мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. Нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю ступню. Длина шага от 30 до 80 см.

Следует внимательно следить за пульсом. Максимальная ЧСС не должна превышать а минут/ величину, равную 180 минус возраст. Например, при возрасте 25 лет пульс при беге должен быть не более 155 ударов в минуту /180 минус 25/. Через 15-20 минут после бега пульс должен восстановиться до исходных величин.

Продолжительность занятий может быть различной. За счет повышения двигательной активности можно сократить ее длительность.

Так двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час может заменить 15 минутный бег со скоростью 10 км в час или 30 минут игры в баскетбол. Не следует забывать и очень популярные у молодежи танцы. Их высокая эмоциональность сочетается с достаточно высоким функциональным воздействием пульсовой режим 120-140 уд/мин.

Считают, что для того чтобы укрепить здоровье вполне достаточно 20-30 минут (3-

4 км) ежедневного бега трусцой.

Каждому студенту можно рекомендовать заниматься тем, что ему больше нравится.

Конечно, тому, кто прикован к письменному столу, весьма полезны и прогулки и пробежки. Но если он весь день вынужден проводить на ногах, то лучшим отдыхом для него будут другие циклические упражнения плавание, гребля и т.п. Абсолютным противопоказанием к занятиям бегом, как и другими тренировочными нагрузками, являются острие заболевания, включая простудные, а также обострение хронических болезней.

У многих студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, со временем возникает немало проблем, связанных с потерей гибкости в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. С годами уже в среднем возрасте эта проблема начинает волновать подавляющее большинство людей, не занимающихся физическими упражнениями. В частности, с возрастом многие люди жалуются на боли и онемение мышц плечевого пояса.

Причем нарушение функций может становиться очевидным не сразу, а лишь после того, как суставы успевают потерять до 50% своей подвижности.

Для сохранения хорошей осанки и предупреждения радикулитов важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины. Боли в поясничной области один из самых распространенных недугов, которыми страдают в той или иной форме около 80% всех взрослых людей. Однако в подавляющем большинстве случаев такие боли, благодаря упражнениям для мышц брюшного пресса и спины, а также упражнений на гибкость, ослабевают или исчезают независимо от вызвавшей их причины. Тем же, кто уже страдает радикулитом, следует приступать к выполнению таких движений очень осторожно, сосредоточив внимание на упражнениях, способствующих растягиванию. Силовые же упражнения усложнять очень постепенно, учитывая свои индивидуальные возможности.

Когда занимающийся сможет выполнять каждое такое упражнение по 10 раз дважды в день, в том числе во время УТГ, можно сократить количество занятий до одного, но повторять каждое упражнение по 20 раз. Приобретенную таким образом силу мышц достаточно поддерживать при трех четырех занятиях в неделю.

Определенную специфику имеют тренировочные занятия женщин. При их организации следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности женского организма. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Особенно это важно для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, поскольку при сидячем положении мышцы, тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения и функциональной деятельности этих органов.

Ряд особенностей имеется и в деятельности сердечно сосудистой, дыхательной, нервной и других систем женщины. Они выражаются в более частом сердцебиении и дыхании, менее выраженном повышении кровяного давления, более продолжительном периоде восстановления организма после Физической нагрузки, а также более быстрой потере спортивной формы при прекращении тренировочных занятий.

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и

тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Даже для хорошо подготовленных спортсменок рекомендуется исключать упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза.

Самостоятельные занятия по той или иной программе, или избранному виду спорта, проводимые методически правильно, благоприятно отражаются на здоровье женского организма, способствуют укреплению различных систем и опорно-двигательного аппарата, формированию изящного телосложения и грациозности движений.

В то же время студенткам необходимо очень тщательно вести дневник самоконтроля и в случае появления признаков значительного утомления или других нежелательных явлений снижать или временно прекращать тренировочные нагрузки. При стойких нежелательных явлениях необходимо обратиться за консультацией к преподавателю и врачу.

Планирование самостоятельных занятий должно осуществляться под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач, повышения уровня функциональной подготовленности организма и овладения техникой различных физических упражнений.

Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать, на весь, период обучения в вузе с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности. Оно должно быть направлено в первую очередь на достижение глазной цели сохранение и улучшение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. В то же время студенты, имеющие определенную спортивно-техническую подготовку, должны стремиться совершенствовать свое спортивное мастерство.

Самостоятельные тренировочные и другие занятия должны проводиться под руководством преподавателя на всех годах обучения, независимо от того, проводятся ли на данном курсе обязательные занятия по физическому воспитанию.

При планировании и проведении многолетних самостоятельных занятий за основу берется годичный цикл. При этом постоянно следует уделять внимание вопросу оптимального сочетания умственной и физической деятельности. В частности, в период зачетной и экзаменационной сессии, объем и интенсивность физических нагрузок должны быть значительно снижены, оставаясь лишь на уровне активного отдыха.

В то же время при многолетнем перспективном планировании общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения в течение года, должна все же с каждым годом иметь, по возможности, тенденцию к повышению.

Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающегося на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий.

Во-первых, должна быть четко определена цель этих занятий, учитывавшая индивидуальные особенности занимающегося (здоровье, подготовленность, интересы, волевые и психические качества, условия питания, учебы и быта, другие факторы).

Должны быть разработаны и систематически корректируемы перспективный и

годичные планы, а также планы на периоды, этапы у. микроциклы тренировочных занятий.

Для достижения наибольшей эффективности самостоятельной физкультурной деятельности в зависимости от результатов самоконтроля должны систематически определяться и соответственно изменяться содержание, организация, методика и условия занятий, применяемые средства.

При предварительном учете фиксируются данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающегося. Значительное место при этом должно занимать тестирование.

Текущий учет позволяет анализировать показатели занятий: их количество в неделю, месяц, семестр, год; выполненный объем и интенсивность нагрузки, результаты тестирования и участия в соревнованиях. Диализ этих показателей позволяет оценивать правильность избранного пути к вносить необходимые поправки в планы занятий.

Желательно с помощью преподавателя каждому занимающемуся планировать выполнение конкретных результатов тестирования и соревнований в те или иные периоды тренировочных занятий.

В конце семестра, периода или годичного цикла занятий осуществляется итоговый учет, предполагающий сопоставление исходных и итоговых данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема и интенсивности физических, учебных, температурных и других нагрузок. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов учета и самоконтроля желательно представлять в виде количественных показателей: ЧСС, вес тела, физические нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные показатели и др. Эти данные лучше представлять в виде графика, что облегчает отражение динамики состояния здоровья и уровня подготовленности занимающегося, повседневное управление процессом самовоспитания.

Самостоятельные занятия бывают наиболее эффективны лишь при интенсивности и объеме физических нагрузок, находящихся в определенных границах. Нагрузки с интенсивностью ниже минимальной границы практически малоэффективны, выше максимальной могут нанести вред здоровью.

Наиболее удобным методом сценки воздействия той или иной нагрузки на конкретного человека является определение ЧСС (пульса) немедленно после работы, за первые 10 секунд сразу после завершения бега, плавания и т.п.; затем результат умножается на 6, определяя ЧСС в минуту. Такой подсчет приходится делать только на первых занятиях с целью выбора оптимального темпа работы.

Максимально допустимой частотой пульса условно считается 75% от величины, определяемой по формуле: «220 минус возраст». Для студента в возрасте 20 лет он равен 150 ударов в минуту 75% от 200).

Минимальной границей считается работа при ЧСС 120 уд/мин. Однако дозировка используемой тренировочной циклической нагрузки студентами, имеющими большую массу тела, должна быть на 20-35% меньшей по сравнению с лицами, имеющими небольшой и средний вес. Дефицит следует компенсировать Гимнастическими упражнениями, игрой в волейбол или бадминтон.

Основным средством тренировки начинающих заниматься аэробикой, оздоровительным бегом и т.п. должна быть легкая равномерная работа от 15 до 30 минут при пульсе 120-130 уд/мин. Подготовленными же спортсменами такая нагрузка используется в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

Поиск оптимальных, наиболее эффективных нагрузок ведется давно. При определении индивидуальных нагрузок можно воспользоваться технологией выбора тренировочных режимов. Первый режим можно назвать удовольствие эффект.

Его суть в том, чтобы определять оптимум беговой и т.п. нагрузки, на основании

наличия положительных эмоций. Если занимающийся испытывает чувство радости, можно продолжать работу, а при появлении негативных ощущений следует снизить нагрузку, перейдя на ходьбу и т.п. Основная работа возобновляется после ликвидации тягостного чувства. Обычно такие нагрузки непродолжительны и их интенсивность невысока. Уже при трехразовых занятиях в неделю эти нагрузки оказывают оздоровительный эффект, хотя прирост резервных возможностей при этом невелик. Используя режим удовольствия эффект, можно быть в полной уверенности в исключении негативных ситуаций при занятиях циклическими упражнениями.

Второй режим тренировочная работа с интенсивностью при ЧСС 135-155 уд/мин., а продолжительность нагрузки определяется наличием выраженного утомления. Тренировки при такой ЧСС очень эффективны и широко распространены. Работа в этом случае полностью аэробна, кислородный долг не образуется, развивается аэробные возможности организма. Исследования показывают, что при трех или четырех занятиях в неделю, в каждом из которых выполняется по 10-15 мин. такой непрерывной циклической нагрузки, прекращается разрушающее действие гиподинамии на организм, нормализуется вес тела, повышаются резервные возможности и сопротивляемость организма заболеваниям.

Условно индивидуальную нагрузку с такой интенсивностью принято определять по формуле пульс = 180 уд/мин, минус возраст.

Тренировка в третьем режиме (при ЧСС от 150 до 170 уд/мин.) допускается только у хорошо подготовленных спортсменов не старше 50 лет с многолетним стажем занятий. Но в любом случае через 10 мин. после ее завершения пульс должен быть не больше 15-16 ударов за 10 секунд (90-95 уд/мин.). Восстановление же пульса до исходной величины обычно наступает через 15-20 минут отдыха.

Надежным критерием интенсивности нагрузки, при которой ЧСС не превышает 130 уд/мин., является дыхание через нос (при хорошей носоглотке). Момент, когда занимающийся вынужден вдохнуть через рот дополнительную порцию воздуха, соответствует увеличению пульса до 140-150 уд/мин. (верхняя граница аэробного обмена).

Субъективное ощущение тяжести, которое обычно появляется при ускорениях или беге в гору, сигнализирует о переходе с аэробного в смешанный режим энергообеспечения с увеличением пульса до 150-160 уд/мин. границы, переступать которую малоподготовленным людям опасно.

При проведении самостоятельных занятий важно соблюдение правил гигиены, включающих в себя распорядок дня с разумным чередованием труда и отдыха и с использованием физических упражнений, рациональное питание, гигиену сна, тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек и др. При занятиях в холодный период следует учитывать ряд правил. Во-первых, в морозные и ветреные дни перед выходом на воздух следует помассировать переднюю поверхность шеи и сделать несколько глотательных движений. При температуре ниже 10С необходимо уже в самом начале занятия достаточно резко повысить интенсивность нагрузки путем проведения бега в среднем, а других упражнений в быстром темпе. В то же время необходимость такого резкого увеличения нагрузки в самом начале занятия отпадает при более высоких температурах воздуха. Обильного потовыделения с последующим охлаждением организма следует избегать, так как если в начале занятия чувство некоторого озноба безопасно и даже полезно, то вторичного озноба в ходе занятий допускать нельзя.

Невозможно рекомендовать какой-либо вид одежды и обуви для всех случаев. Они должны обязательно соответствовать погоде, содержанию занятия, физической подготовленности, степени закаленности и состоянию здоровья занимающегося в данный момент. Особого внимания требует к себе костюм тех, кто выходит заниматься на открытый воздух после продолжительного перерыва, после болезни.

Наиболее опасным для здоровья является не воздействие холодного воздуха на все тело, а охлаждение небольших его участков (ступней ног, груди, суставов и т.д.). Чем

больший участок кожи охлаждается, тем медленней происходит снижение температуры тела и тем меньше опасность для возникновения простуды.

Приступая к занятиям физическими упражнениями человек должен наметить для себя не только наиболее доступные средства и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Заключение врача о состоянии здоровья свидетельствует о возможности использования физических нагрузок. Регламентация нагрузок и составление индивидуальных программ тренировки должны проводиться на основе учета физического состояния. У практически здоровых людей факторами, определяющими физическое состояние, является физическая работоспособность.

Текущий самоконтроль необходим для оценки эффективности одного или нескольких занятий, внесения изменений в тренировочный режим. Такой самоконтроль предусматривает самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма с анализом ряда объективных и субъективных показателей, свидетельствующих об адекватности тренировочных нагрузок и их оздоровительной эффективности. Проводить самоконтроль желательно в одни и те же часы, в одинаковых условиях, одним и тем же методом.

Одним из объективных показателей самоконтроля является анализ частоты сердечных сокращений. Повышение тренированности при регулярных занятиях физическими упражнениями с правильно подобранной циклической нагрузкой может сопровождаться через 2-3 месяца урежением пульса у здоровых людей в состоянии покоя на 10 и более ударов за минуту. Но резкое замедление пульса при плохом самочувствии может свидетельствовать о глубоком утомлении, вызванном значительной физической нагрузкой или заболеванием. Признаком перенапряжения может быть аритмия пульса.

Объективными показателями могут быть также интегративные оценки функций сердечно сосудистой и дыхательной систем /ортостатическая проба и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе/. Эти пробы достаточно просты и доступны для использования каждым студентом. Сравнение их показателей дает ясное представление о динамике функционального состояния организма, что позволяет занимающемуся учитывать свои индивидуальные особенности и возможности, правильно планировать средства и методы самовоспитания.

Ортостатическая проба проводится следующим образом: надо в течение не менее 5ти минут лежа на спине отдохнуть и в этом положении в течение 1 минуты посчитать пульс.

Затем спокойно встать, одну минуту стоя отдохнуть и вновь измерить пульс. По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечнососудистой системы на небольшую нагрузку при изменении положения тела. Разница до 10 ударов свидетельствует о хорошем физическом состоянии организма и физической тренированности. У здорового, но недостаточно тренированного человека разница составляет 10-14 ударов. Разница 16-20 ударов показатель отсутствия тренированности. Разница же более 20 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу.

При пробе с задержкой дыхания на вдохе/проба Штанге/ делается два глубоких вдоха и выдоха, затем снова вдох (85-90% от максимального), задерживается дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами; фиксируется время задержки дыхания. По мере физической тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при переутомлении снижается.

Специальное медицинское учебное отделение ОФО

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Это студенты,

имеющие хронические заболевания, после оперативного вмешательства и травм (временно освобожденные), имеющие очень низкий уровень физической подготовленности. Комплектование специальных медицинских групп проводится на основании заключения врача.

Практический раздел учебной программы, для студентов *специального медицинского отделения,* реализуется индивидуально-дифференцированно. При его реализации учитываются уровень функциональной и физической подготовленности каждого студента, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами, а также показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Практические занятия носят корригирующую, восстановительную и оздоровительно-профилактическую направленность. На практических занятиях осваивают разделы программы, по индивидуальным программам, самостоятельно разработанным под контролем преподавателей и с учетом рекомендаций врача. Основу занятий составляет оздоровительная и лечебная физическая культура.

Практические занятия студентов специального учебного отделения проходят отдельно от студентов основной группы.

Теоретический раздел. Для студентов специального медицинского отделения посещение лекционных занятий - обязательно!

Студенты специального медицинского отделения во всех семестрах пишут рефераты и защищают их.

Контрольный раздел.

Студенты специального медицинского отделения не выполняют контрольные нормативы на практических занятиях. Зачёт выставляется по результатам:

- посещаемости,
- освоения теоретического материала,
- подготовка доклада
- прилежания на занятиях.

Критерии оценивания доклада

Оценка «отлично» ставится, если соблюдены все требования к выполнению доклада: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо»: основные требования к докладу выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём доклада; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно»: имеются существенные отступления от требований к докладу. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании доклада; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно»: тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Примерный перечень докладов

1. Основы ЗОЖ студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

4. Социально-биологические основы физической культуры.

5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

10. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

10.1. Перечень необходимого программного обеспечения.

Для проведения на занятиях мультимедиа-презентаций с использованием фото и видеоматериалов необходимо:

1.Операционная система на базе Linux.

2.Офисный пакет Open Office.

3. Антивирусные программы: Kaspersky Anti-Virus Suitt.

10.2.Перечень необходимых информационных справочных систем.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам:

1. Электронная библиотечная система «IPRbooks» (http://www.iprbookshop.ru/)

2. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM» (www.znanium.com).

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (http://https://www.gto.ru).

11. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименования специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Специальные помещения		
Спортивный зал для проведения практических занятий *ул. Первомайская, 191, 1 этаж.* Тренажёрный зал для проведения практических занятий *ул. Первомайская, 191,*	Специальное оборудование и инвентарь для игровых видов спорта, общефизической, специальной подготовки и оздоровительной физической культуры.	1. Операционная система «Windows», договор 0376100002715000045-0018439-01 от 19.06.2015; Свободно распространяемое (бесплатное не требующее лицензирования) программное обеспечение: 1. Программа для

цокольный этаж. Большая спортивная площадка для проведения практических занятий *ул. Первомайская, 191, территория возле спортзала.* Малая спортивная площадка для проведения практических занятий *ул. Первомайская 191, территория возле спортзала.* Аудитория 3-22, 3-23 *ул. Пушкина, 177, учебный корпус №3 2 этаж.*	Комплект мультимедийного оборудования: ноутбук, проектор.	воспроизведения аудио и видео файлов «VLC media player»; 2. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «K-lite codec»; 3. Офисный пакет «WPS office»; 4. Программа для работы с архивами «7zip»; 5Выполнение. Программа для работы с документами формата .pdf «Adobe reader».
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал: *ул. Первомайская 191, 3 этаж.* Большая спортивная площадка для проведения практических занятий *ул. Первомайская, 191, территория возле спортзала.* Малая спортивная площадка для проведения практических занятий *ул. Первомайская, 191, территория возле спортзала.*	10 посадочных мест, оснащенный компьютерами с выходом в Интернет. Специальное оборудование для игровых видов спорта, общефизической, специальной подготовки и оздоровительной физической культуры.	1. Операционная система «Windows», договор 0376100002715000045-0018439-01 от 19.06.2015; Свободно распространяемое (бесплатное не требующее лицензирования) программное обеспечение: 1. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «VLC media player»; 2. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «K-lite codec»; 3. Офисный пакет «WPS office»; 4. Программа для работы с архивами «7zip»; 5. Программа для работы с документами формата .pdf «Adobe reader».

Дополнения и изменения в рабочей программе
за 2019 / 2020 учебный год

В рабочую программу физическая культура и спорт
(наименование дисциплины)

для направления (специальности) 40.03.01 Юриспруденция
(номер направления (специальности)

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес доцент, Козлов Р.С.
(должность, Ф.И.О., подпись)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
физического воспитания
(наименование кафедры)

«____»_____20__ г.

Заведующий кафедрой _____ Свечкарёв В.Г.
(подпись) (Ф.И.О.)