

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.28 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): «Гражданско-правовой»

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Объем дисциплины:

в зачетных единицах: 2 з.е.

в академических часах: 72 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Гражданско-правовой», составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011, профессионального стандарта 09.003 Специалист по операциям с недвижимостью, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 сентября 2019 г. № 611н.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков от 28 марта 2022 г., протокол № 8.

одобрена Научно-методическим советом института от 06 апреля 2022 г., протокол № 3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий	7
5.1. Содержание дисциплины.....	7
5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	9
6. Лабораторные занятия	11
7. Практические занятия	11
8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	15
9. Самостоятельная работа студента	15
10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций	21
11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	21
12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины...	22
13. Материально–техническое обеспечение дисциплины	22
Обновление рабочей программы дисциплины (модуля).....	24

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Гражданско-правовой».

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-7	-	-	Общая физическая подготовка Прикладная физическая культура Адаптивная физическая культура

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни; Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни; Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни.
	УК-7.2 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: способы применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Уметь: применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть: навыками применения средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов	
	Всего	По семестрам 1 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	35	35
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	34	34
• занятия лекционного типа	16	16
• занятия семинарского типа:	18	18
практические занятия	18	18
лабораторные занятия	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-
Консультации	0,5	0,5

Вид учебной деятельности		ак.часов	
		Всего	По семестрам 1 семестр
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего, в том числе		37	37
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами		10	10
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет		10	10
- подготовка к практическим занятиям		10	10
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации		7	7
Промежуточная аттестация: зачет		-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

очно-заочная форма обучения

Вид учебной деятельности		ак.часов	
		Всего	По семестрам 1 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		7	7
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		6	6
• занятия лекционного типа		6	6
• занятия семинарского типа:		-	-
практические занятия		-	-
лабораторные занятия		-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-
Консультации		0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего, в том числе		65	65
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами		20	20
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет		20	20
- подготовка к практическим занятиям		20	20
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации		5	5
Промежуточная аттестация: зачет		-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

заочная форма обучения

Вид учебной деятельности		ак.часов	
		Всего	По курсам 1 курс
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		5	5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		4	4
• занятия лекционного типа		4	4
• занятия семинарского типа:		-	-
практические занятия		-	-
лабораторные занятия		-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-
Консультации		0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего, в том числе		67	67
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами		20	20

Вид учебной деятельности		ак.часов	
		Всего	По курсам 1 курс
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет		20	20
- подготовка к практическим занятиям		20	20
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации		7	7
Промежуточная аттестация: зачет		-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Раздел I. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 1. Легкая атлетика. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта

Техника бега с различной скоростью отрезков 40-80 м. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Методика активного выноса бедра вперед-вверх. Техника бега по виражу. Начало бега (старт): низкий старт. Расположение стартовых колодок в разных вариантах. Набор максимальной скорости. Техника восстановления дыхания.

Тема 2. Прикладные упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта

Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах. Перестройка обмена веществ и функций органов в процессе компенсации и декомпенсации. Гормональные и иммунологические аспекты адаптации. Влияние активного двигательного режима на функцию центральной нервной системы, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности функциональной перестройки основных систем и компенсаторных реакций организма при различных заболеваниях под воздействием физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на восстановление работоспособности у лиц с различной патологией.

Раздел II. Общая физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 3. Развитие скоростных способностей

Методика бега на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Техника «челночного» бега. Бег с ускорениями из разных исходных положений, бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте. Техника метания малых мячей по движущимся мишеням, ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены. Факторы, от которых зависит проявление быстроты. Задачи развития быстроты. Средства развития быстроты. Упражнения комплексного воздействия на все компоненты скоростных способностей. Упражнения сопряженного воздействия. Прямой положительный перенос быстроты.

Тема 4. Развитие силовых способностей

Основная цель силовой подготовки. Силовые упражнения с собственным весом, с партнером или с неодушевленными отягощениями. Относительная сила. Абсолютная сила. Взрывная сила. Силовая выносливость. Методы развития силы. Рекомендации для развития силы у юношей. Рекомендации для развития силы у девушек. Упражнения для развития силы у юношей: упражнения с литыми и разборными гантелями. Упражнения для развития силы у девушек: Комплекс упражнений с гантелями.

Тема 5. Развитие выносливости

Общая выносливость. Условия и уровень развития общей выносливости. Типы выносливости. Методы развития общей выносливости. Система тренировки. Воспитание общей выносливости.

Тема 6. Развитие координации

Виды координационных способностей и их характеристика. Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями. Классификация координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методы воспитания координационных способностей. Методические особенности развития координационных способностей. Возрастные особенности воспитания координационных способностей. Рекомендации по воспитанию и развитию координационных способностей.

Тема 7. Развитие гибкости

Понятие гибкости и особенности её проявления. Виды гибкости. Методика развития гибкости. Методы развития подвижности в суставах. Оценка уровня развития гибкости.

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
Раздел I. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
1	Тема 1. Легкая атлетика. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта	2	4	8	УК-7.1
2	Тема 2. Прикладные упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта	4	4	8	УК-7.2
Раздел II. Общая физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
3	Тема 3. Развитие скоростных способностей	2	2	4	УК-7.2
4	Тема 4. Развитие силовых способностей	2	2	4	УК-7.2
5	Тема 5. Развитие выносливости	2	2	4	УК-7.1
6	Тема 6. Развитие координации	2	2	4	УК-7.1
7	Тема 7. Развитие гибкости	2	2	5	УК-7.2
	Итого	16	18	37	

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
Раздел I. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
1	Тема 1. Легкая атлетика. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта	2	-	16	УК-7.1
2	Тема 2. Прикладные упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта	2	-	18	УК-7.2
Раздел II. Общая физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
3	Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	8	УК-7.2
4	Тема 4. Развитие силовых способностей	-	-	8	УК-7.2
5	Тема 5. Развитие выносливости	-	-	6	УК-7.1
6	Тема 6. Развитие координации	2	-	4	УК-7.1
7	Тема 7. Развитие гибкости	-	-	5	УК-7.2
	Итого	6	-	65	

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
Раздел I. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
1	Тема 1. Легкая атлетика. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта	-	-	16	УК-7.1
2	Тема 2. Прикладные	2	-	18	УК-7.2

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
	упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта				
Раздел II. Общая физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
3	Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	8	УК-7.2
4	Тема 4. Развитие силовых способностей	-	-	8	УК-7.2
5	Тема 5. Развитие выносливости	-	-	6	УК-7.1
6	Тема 6. Развитие координации	2	-	6	УК-7.1
7	Тема 7. Развитие гибкости	-	-	5	УК-7.2
	Итого	4	-	67	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

7. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Раздел I. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
1	Тема 1. Легкая атлетика. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта	Для студентов основной учебной группы: Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8 м. Бег: «спринтерский» — 100м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину: способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега»; «тройной» прыжок с места и с	4	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
		короткого разбега. Метание малого мяча; на дальность и в цель. Толкание набивного мяча; от плеча одной рукой из положения стоя на месте; с разбега прыжком (вес мяча 1 кг).			
2	Тема 2. Прикладные упражнения для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта	Для студентов основной учебной группы: «туристическая» ходьба; марш-бросок (мужчины до 5 км, женщины — до 3 км); прыжки через естественные препятствия, спрыгивание (высота 100–1500 с грузом (весом 3 кг для женщин и 5 кг для мужчин) на плечах на точность приземления и сохранение равновесия; запрыгивание (высота 50–60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3–5 шагов); подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	4	-	-
Раздел II. Общая физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
3	Тема 3. Развитие скоростных способностей	Для студентов основной учебной группы: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены; передача теннисного мяча в парах (левой) рукой и	2	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
		попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой с максимальной частотой прыжков; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.			
4	Тема 4. Развитие силовых способностей	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения, стоя к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища); комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух	2	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
		ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине (мальчики — из виса на руках, девочки — из виса лежа); сгибание и разгибание рук в упоре (мальчики — в положении упора лежа, девочки — в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением массой тела и дополнительными средствами; передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе); метание набивного мяча (3 кг) одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы) на дальность из разных исходных положений; лазанье по канату (на количество повторений и на скорость выполнения); сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; передвижение на упоре («тачка») с помощью и самостоятельно; передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижение в висе на руках; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в висе на руках, ползком, бегом, прыжками, лазанием и перелезанием); перенос неопредельных тяжестей с максимальной скоростью (мальчики-сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).			
5	Тема 5. Развитие выносливости	Для студентов основной учебной группы. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой	2	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
		интенсивности; «кроссовый» бег (мужчины — 2 км, женщины — 1 км) и «марш-бросок» на способном непрерывно-интервального (мужчины — 2 км, женщины — 1 км);			
6	Тема 6. Развитие координации	Для студентов основной учебной группы. Жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча; жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.	2	-	-
7	Тема 7. Развитие гибкости	Для студентов основной учебной группы. Комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); «полушпагат» и «шпагат», «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.	2	-	-
	Итого		18	-	-

8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

9. Самостоятельная работа студента

Методические материалы

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» направлена на:

- усвоение новых, углубление и повторение ранее приобретенных знаний с целью их обобщения и систематизации;

- практическое применение знаний с целью их углубления, расширения, обобщения и систематизации;
- формирование и совершенствование практических умений и компетенций.

Виды самостоятельной работы по дисциплине:

- подготовка к выполнению нормативов;
- подготовка рефератов по теме;
- работа с основной и дополнительной литературой, в том числе в электронной библиотечной системе; изучение материалов Интернет-ресурсов, а также разбор вопросов по темам занятий из рабочей программы дисциплины.

Краткие рекомендации по выполнению самостоятельной работы:

Успешное усвоение дисциплины предполагает большой, упорный, серьезный, систематический труд студентов. Важнейшая его составная часть – выполнение разных видов самостоятельной работы

1. Подготовка к выполнению нормативов. При подготовке к сдаче нормативов по теме необходимо иметь правильное представление о технике их выполнения: дать краткую характеристику каждому виду норматива, изучить видеоролики с демонстрацией техники, проанализировать и научиться их применять на практике.

2. Подготовка реферата. Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемого вопроса, приводит различные точки зрения, а также собственное понимание проблемы.

3. Работа с основной и дополнительной литературой. Работа с литературой опирается на список основной и дополнительной литературы, включаемой преподавателем в рабочую программу дисциплины, а также самостоятельный поиск литературы в электронных библиотечных системах (ЭБС), предоставляемых вузом, и в сети интернет. Работа с литературой подразумевает поиск, сбор и обработку информации, включая поиск ответов на вопросы по теме.

Раздел I. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 1. Легкая атлетика. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, разбор вопросов по теме занятий из рабочей программы дисциплины:

1. Какие спринтерские дистанции существуют?
2. Что такое фальстарт?
3. Что отличает технику бега по виражу?
4. Какие существуют способы восстановления дыхания?
5. Какие качества развивает челночный бег?

- подготовка реферата по следующей тематике:

1. Достижения советских и российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
2. История развития легкой атлетики.
3. Правила, виды легкой атлетики и их характеристики.
4. Современная лёгкая атлетика
5. Значение лёгкой атлетики для школьников

- для выполнения нормативов изучить технику прыжка в длину с места, бега на 100 м. и челночного бега.

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8 м. Бег: «спринтерский» — 100м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину: способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега»; «тройной» прыжок с места и с короткого разбега. Метание малого мяча; на дальность и в цель. Толкание набивного мяча; от плеча одной рукой из положения стоя на месте; с разбега прыжком (вес мяча 1 кг).

Изучая тему, важно приобрести знания об основных понятиях и определения физической культуры и спорта.

Тема 2. Прикладные упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, разбор вопросов по теме занятий из рабочей программы дисциплины:

1. Какие факторы способствуют ликвидации отклонений в организме человека?
2. Какие особенности функциональной перестройки в организме человека?
3. Какое влияние оказывает активный двигательный режим на нервную систему человека?

- подготовка реферата по следующей тематике:

1. Гормональные и иммунологические аспекты адаптации.
2. Перестройка обмена веществ и функций органов в процессе компенсации и декомпенсации.
3. Двигательная активность
4. Закаливание организма
5. Основные задачи ЛФК

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: «туристическая» ходьба; марш-бросок (мужчины до 5 км, женщины — до 3 км); прыжки через естественные препятствия, спрыгивание (высота 100–1500 с грузом (весом 3 кг для женщин и 5 кг для мужчин) на плечах на точность приземления и сохранение равновесия; запрыгивание (высота 50–60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3–5 шагов); подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Изучая тему, важно приобрести знания и продолжить развитие способностей применять прикладные упражнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Раздел II. Общая физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 3. Развитие скоростных способностей

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, разбор вопросов по теме занятий из рабочей программы дисциплины:

1. Какие существуют техники бега?
2. Какие бывают средства развития быстроты?
3. Какие задачи развития быстроты?

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м)

Изучая тему, важно развить скоростные способности.

Тема 4. Развитие силовых способностей

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, разбор вопросов по теме занятий из рабочей программы дисциплины:

1. Что такое абсолютная сила?
2. Что такое «силовая выносливость»?

3. Что такое относительная сила?

- подготовка реферата по следующей тематике:

1. Упражнения для развития силы у юношей.
2. Основная цель силовой подготовки.
3. Методы развития силовых способностей в средней школе
4. Средства развития силовых способностей
5. Силовая выносливость в юношеском возрасте

- для выполнения нормативов изучить технику подтягивания, отжимания, подъема туловища.

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения, стоя к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища).

Изучая тему, важно развить силовые способности.

Тема 5. Развитие выносливости

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, разбор вопросов по теме занятий из рабочей программы дисциплины:

1. Назовите типы выносливости.
2. Каковы условия развития общей выносливости?
3. Какие виды выносливости существуют?
4. Методы оценки выносливости?
5. В каких видах спорта выносливость наиболее востребована?

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; «кроссовый» бег (мужчины — 2 км, женщины — 1 км) и «марш-бросок» на способном непрерывно-интервального (мужчины — 2 км, женщины — 1 км);

Изучая тему, важно продолжать развивать выносливость.

Тема 6. Развитие координации

Виды самостоятельной работы по теме:

- подготовка реферата по следующей тематике:

1. Рекомендации по воспитанию и развитию координационных способностей.
2. Возрастные особенности воспитания координационных способностей.
3. Упражнения по развитию координации
4. Цели и задачи координации
5. Виды координационных способностей

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: Жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча; жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

Изучая тему, важно развить координационные способности

Тема 7. Развитие гибкости

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, разбор вопросов по теме занятий из рабочей программы дисциплины:

1. Особенности проявления гибкости?
2. Виды гибкости?
3. Как оценить уровень развития гибкости?
4. От чего зависит гибкость тела?
5. Лучшие показатели гибкости в течение суток?

- для выполнения нормативов изучить технику наклона вперёд со штангой, наклона туловища в стороны с возрастающей амплитудой, наклона в положении седа

В процессе освоения темы необходимо уяснить следующие основные понятия: Комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); «полушпагат» и «шпагат», «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

Изучая тему, важно развить способности по гибкости.

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с оценочными материалами.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

нормативные правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.» (ред. от 23.06.2015 г. № 145-ФЗ).

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №101-Р).

основная, дополнительная литература

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1087952>

2. Ериков, В. М., Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире: сборник статей / В. М. Ериков. — Москва: Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: <https://book.ru/book/938916>

электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

ЭБС Znanium.com - <https://znanium.com/>

ЭБС Book.ru - <https://www.book.ru>

Электронный каталог Университета – Автоматизированная информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро»)

12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

1) Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All Lng Lic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

b. ОС Windows.

2. Система тестирования INDIGO.

2) Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Adobe Acrobat – свободно-распространяемое ПО

Интернет-браузеры: Яндекс Браузер– свободно-распространяемое ПО

3) Профессиональные базы данных:

Справочная правовая система «КонсультантПлюс».

4) Информационные справочные системы:

Справочная правовая система «КонсультантПлюс».

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

13. Материально–техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещением для самостоятельной работы студентов.

Имеется спортивный зал для проведения практических занятий, оснащенный спортивным оборудованием.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Учебные аудитории оснащены техническими средствами обучения: *ноутбук, аудиосистема, проектор, экран.*

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и

электронной информационно-образовательной среде.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры
наименование кафедры
от ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом _____ от ____ 20__ г.,
протокол № ____