

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор,
проректор по учебной работе
_____ С.Н. Туманов



_____ 2017 г.

**Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность

специализация «Административная деятельность»

квалификация «юрист»

форма обучения – очная, заочная

Содержание

1. Область применения и нормативные ссылки	3
2. Цель и задачи освоения дисциплины	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины... 4	4
5. Объем дисциплины	5
6. Структура учебной дисциплины	6
7. Содержание дисциплины	9
8. Методические указания обучающимся	12
9. Фонд оценочных средств	18
10. Перечень основной и дополнительной литературы	25
11. Информационное и программное обеспечение	26
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины	27

1. Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям обучающегося и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и обучающихся по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (уровень специалитета), изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 16.11.2016 г. № 1424
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. № 301;
- Основной профессиональной образовательной программой по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (уровень специалитета) специализация «Административная деятельность»;
- Учебным планом Академии по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (уровень специалитета), утвержденным в 2017 г. (для обучающихся 2017 года набора).

2. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- овладение системой теоретических сведений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности самоопределение в физической культуре.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана по специальности 40.05.02. Правоохранительная деятельность специализация «Административная деятельность».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися в средних общеобразовательных учреждениях.

Основные положения дисциплины могут быть использованы в дальнейшем при изучении следующей дисциплины:

- Элективные курсы по физической культуре и спорту.

4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

№ п/п	Код по ФГОС	Компетенция	Приобретаемые знания, умения, навыки
1.	ОК-9	Способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения; - использовать различные методы и средства физической культуры для самостоятельных занятий физической культурой и обеспечения

			полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: - должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; - навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием.
--	--	--	--

5. Объем дисциплины

5.1. Очная форма обучения:

Курс 1, семестр 1. Форма промежуточной аттестации - *зачет*.

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

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
2/72	66	-	66	6	+	-

5.2. Заочная форма обучения:

Курс 1, семестр 1. Форма промежуточной аттестации - *зачет*.

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

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
2/72	68	4	-	64	4	-

При организации ускоренного обучения по индивидуальному учебному плану для обучающихся, имеющих среднее профессиональное образование, количество часов (аудиторная контактная работа), отведенных для изучения учебных дисциплин соответствующего профиля отражено в индивидуальном учебном плане

(для обучающегося или группы обучающихся) с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося).

6. Структура учебной дисциплины

6.1. Тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт» для **очной** формы обучения:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самост. работу	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия		
Раздел 1. Основы общей физической и специальной подготовки							
Подраздел 1: основы легкой атлетики							
1	Тема № 1. Изучение равномерного и переменного бега. Изучение техники бега на короткие дистанции.	4	4		4		
2	Тема № 2. Изучение стартового разгона, техники бега, финиширования.	4	4		4		
3	Тема № 3. Обучение специально-беговым упражнениям. Изучение техники 2прыжка в длину.	4	4		4		
4	Тема № 4. Изучение техники высокого старта.	4	4		4		
5	Тема № 5. Изучение техники бега на длинные дистанции.	4	4		4		
6	Тема № 6. Сдача легкоатлетических нормативов.	6	4		4	2	Выполнение контрольных нормативов, демонстрация

							комплекса упражнений, ведение дневника самоконтроля, рефераты, тестовые задания
Подраздел 2: основы специальной подготовки							
1	Тема № 1. Основы развития координации	10	10		10		
2	Тема № 2. Основы развития силовых способностей	10	10		10		
3	Тема № 3. Основы развития выносливости	10	10		10		
4	Тема № 4. Основы развития гибкости	10	10		10		Выполнение контрольных нормативов
5	Тема № 5. Обобщение полученных знаний, умений и навыков, сдача контрольных нормативов	6	2		2	4	Отчет по всему разделу, выполнение контрольных нормативов, демонстрация комплекса упражнений, ведение дневника самоконтроля, рефераты, тестовые задания
Итого за 1 семестр		72	66		66	6	зачет

6.2. Тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт» для заочной формы обучения:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самост. работу	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия		
Раздел 1. Основы общей физической и специальной подготовки							

1.	Лекция. Тема № 1. Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль в процессе физических упражнений	4	2	2		2	
2.	Лекция. Тема № 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4	2	2		2	
Подраздел 1: основы легкой атлетики							
1	Тема № 1. Изучение равномерного и переменного бега. Изучение техники бега на короткие дистанции.	4				4	
2	Тема № 2. Изучение стартового разгона, техники бега, финиширования.	4				4	
3	Тема № 3. Обучение специально-беговым упражнениям. Изучение техники прыжка в длину.	4				4	
4	Тема № 4. Изучение техники высокого старта.	4				4	
5	Тема № 5. Изучение техники бега на длинные дистанции.	4				4	
6	Тема № 6. легкоатлетические нормативы.	4				4	
Подраздел 2: основы специальной подготовки							

1	Тема № 1. Основы развития координации	8				8	
2	Тема № 2. Основы развития силовых способностей	8				8	
3	Тема № 3. Основы развития выносливости	8				8	
4	Тема № 4. Основы развития гибкости	8				8	
5	Тема № 5. Контрольное занятие	4				4	Обобщение полученных знаний, умений и навыков. Отчет по всему разделу
Итого за семестр		72	4			64	4 зачет
Всего по дисциплине		72	4			64	4

7. Содержание дисциплины

7.1. Для очной формы обучения

Раздел 1. Основы общей физической и специальной подготовки Подраздел 1: основы легкой атлетики

Тема № 1. Изучение равномерного и переменного бега. Изучение техники бега на короткие дистанции

Практическое (семинарское) занятие (4 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег. Прыжковые упражнения; техника бега на короткие дистанции: низкий старт; бег на короткие дистанции 30, 40, 60 м.

Тема № 2. Изучение стартового разгона, техники бега, финиширования.

Практическое (семинарское) занятие (4 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег; стартовый разгон; техника бега; финиширование; специальные легкоатлетические упражнения; эстафетный бег.

Тема № 3. Обучение специально-беговым упражнениям. Изучение техники прыжка в длину.

Практическое (семинарское) занятие (4 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег; специально-беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Техника прыжка в длину с места; техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги": техника прыжка, специальные упражнения прыгуна в длину. Техника тройного прыжка с места.

Тема № 4. Изучение техники высокого старта.

Практическое (семинарское) занятие (4 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег.

Техника высокого старта. Ускорения из различных исходных положений. Бег с ускорением до 60 м.

Тема № 5. Изучение техники бега на длинные дистанции.

Практическое (семинарское) занятие (4 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег.

Техника бега на длинные дистанции: бег по пересеченной местности – кросс; техника преодоления препятствий; бег в равномерном и переменном темпе в течение 20-25 минут; бег на 2000/3000 м

Тема № 6. Сдача легкоатлетических нормативов.

Практическое (семинарское) занятие (4 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег 10×10 м.

Самостоятельная работа обучающихся (2 часа): составление комплекса специально-технических упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах

Подраздел 2: основы специальной подготовки

Тема № 1. Основы развития координации.

Практическое (семинарское) занятие (10 часов): бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в

приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения, стоя - ловля, сидя и наоборот; бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения, стоя - ловля, сидя и наоборот; изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину и глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка; выполнение упражнений с исключением зрительного контроля с закрытыми глазами: упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо.

Тема № 2. Основы развития силовых способностей.

Практическое (семинарское) занятие (10 часов): упражнениям с внешним сопротивлением относятся: - упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями), в том числе и на тренажерах; упражнения с сопротивлением других предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, блочных устройств и др.); упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упорах, лазание по канату, поднимание ног к перекладине); упражнения в преодолении препятствий.

Тема № 3. Основы развития выносливости.

Практическое (семинарское) занятие (10 часов): чередование медленного бега и ходьбы в течение 20 минут; прыжки со скакалкой несколькими сериями по 1 минуте и с перерывами 2-3 минуты, подвижные игры; бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); 6 минутный на максимальной скорости.

Тема № 4. Основы развития гибкости.

Практическое (семинарское) занятие (10 часов): выполнение маховых движений руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом; пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения на гибкость с помощью партнера и без партнера. Выполнение контрольных нормативов.

Тема № 5. Контрольное занятие

Практическое (семинарское) занятие (2 часа): выполнение требований и показателей, основанные на использовании теоретических знаний, двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов по разделу 1: основы общей и специальной подготовки. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

Самостоятельная работа обучающихся (4 часа):

1. Самостоятельная подготовка к выполнению теоретических вопросов и практических контрольных нормативов.
2. Выполнение индивидуальных заданий, рефератов, докладов по пройденному материалу.
3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений

Рекомендуемая литература к разделу:

Основная:

1. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С. Н. Попова. М.: Академия, 2008. 412 с.
2. Макаев В.И., Онищенко А.Н., Шитов Д.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: формы, принципы и методики: учебное пособие. Саратов: Изд-во «Саратовская государственная юридическая академия», 2013. 226 с.
3. Муллер А. Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П. М.: МПГУ, 2012. 86с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. М. : Академия, Советский спорт, 2008. 336с.
5. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448с.

Дополнительная:

1. Алексеев С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник. М.: Юнити: Закон и право, 2005. 671 с.
2. Бугаев С. Г. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе: учебно–методическое пособие .Саратов: Изд-во СГАП, 2009. 103 с.
3. Переверзев В.А. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. 4-е изд., испр. Минск: Вышэйшая школа, 2014. 350 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
4. Пурахина О.В. Здоровый образ жизни-образ жизни студента: учебно-методическое пособие. Саратов: Ид-во Саратовск. гос. юрид. академии, 2012. 55 с.
5. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие М.: Академия, 2008. 336 с.

8. Методические указания обучающимся

8.1 Методические указания по выполнению рефератов

Основные требования к написанию реферата

Основные требования к написанию реферата следующие:

1. Должна соблюдаться определенная форма (титульный лист, оглавление и т. д.)
2. Текст должен быть набран шрифтом Times New Roman размером 14пт межстрочный интервал – полуторный. Поля отступа текста от краёв листа: слева – 3см, справа, снизу, сверху – 2см.
3. Не следует требовать написания очень объемных по количеству страниц рефератов.
4. Введение и заключение должны быть осмыслением основной части реферата

1. Требования к оформлению титульного листа:

- *сверху по центру* указывается название учебного учреждения,
- *в центре* – тема реферата (работы),
- под темой справа – Ф.И.О. студента (полностью), группа, институт Ф.И.О. руководителя, звание должность
- *внизу* – город (на предпоследней строке) и год написания (на последней строке).

2. Оглавление

Следующим после титульного листа должно идти оглавление. Это является не формальным, а обязательным требованием, так как с этого начинается культура научного труда.

Реферат следует составлять из четырех основных частей:

- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы.

3. Основные требования к введению

Введение должно включать в себя краткое обоснование темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений.

Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели. Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет одна- две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата

Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. В этом разделе демонстрируется знание основных работ по исследуемому вопросу, а также умение работать с литературой, подбирать необходимые источники, проводить их анализ, сопоставление, сравнение. Средний объем основной части реферата 10 - 15 страниц. Преподавателю при рецензии, а студенту при написании необходимо обратить внимание на обоснованное распределение материала на параграфы, умение формулировать их название, соблюдение логики изложения. Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных литературных источников, также должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты, и перспективы дальнейшего исследования.

5. Требования к заключению

Заключение – часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 1 – 2 страницы.

6. Основные требования к списку изученной литературы

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). № п/п. Фамилия, инициалы автора. Название издания, название статьи. Название сборника (журнала). Место издания: Издательство, год. Для статьи из сборника, журнала, газеты указать выпуск, номер. Страницы статьи (от ... - до...). В список литературы должно быть включено 5-7 источников(включая Интернет-сайты).

8.2 Методические указания по самостоятельной подготовке комплекса упражнений

При составлении комплекса из 5 упражнений необходимо:

1. Ознакомиться с основными задачами поставленными преподавателем, направленности комплекса на определенные группы мышц.
2. Комплекс должен быть разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение мяча, гимнастической полки, гантель.
3. Важно, чтобы упражнения соответствовали функциональным возможностям, были посильны в выполнении, способствовали улучшению функционального состояния. Поэтому приступать к демонстрации только после согласования составленного комплекса упражнений с преподавателем.
4. При самостоятельном выполнении индивидуального комплекса обязательно соблюдение принципа тренировки: доступность, системность (подбор упражнений

и последовательность их применения, регулярность, продолжительность (начиная с небольшого количества повторений и постепенно увеличивая нагрузку).

5. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие отрицательные воздействия на организм. К ним относятся: утомление, переутомление, наличие в организме очагов инфекции и другие.

При составлении комплекса упражнений необходимо пользоваться следующим образцом оформления:

Комплекс упражнений для развития координационных способностей			
№ п/п	Наименование упражнения, описание выполнения	Дозировка	Примечание
1	<p>«Догоняющие друг друга руки» И.п. – стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз. Счет «раз» - правая на плечо, левая на пояс. Счет «два» - правая на пояс, левая на плечо. Счет «три» - правая вниз, левая вверх. Счет «четыре» - движением рук через стороны принять и.п. Выполнить тоже самое со сменой положения рук.</p>	По 8 раз справа и слева	<p>Вначале выполнять упражнение очень медленно и строго под счет, сочетать с показом. Через 4-5 занятий сочетать движения руками с прыжками.</p>
2	<p>«Прыжки квадратом» И.п. – стойка руки на пояс. Счет «раз» - прыжок на двух вперед. Счет «два» - прыжок на двух вправо. Счет «три» - прыжок на двух назад. Счет «четыре» - прыжок на двух влево. Затем выполнить прыжки в обратном порядке.</p>	По 4 прыжка в прямом и обратном порядке	<p>Траектория движения ног напоминает квадрат, а ноги приземляются по углам. От занятия к занятию дозировку увеличивать на 2-3 прыжка.</p>
...		
5		

8.3 Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий на длительный период

Правила ведения

Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды занятий физической культурой, а также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится студентом самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля помогает тренер (преподаватель, врач). В дальнейшем

он должен периодически проверять, как осуществляется студентом самоконтроль и ведение дневника.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.). Для ведения дневника самоконтроля необходима небольшая тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам. Мы предлагаем в дневнике самоконтроля отмечать следующие субъективные и объективные показатели.

Самочувствие - весьма важный показатель влияния занятий спортом на организм человека. Обычно при регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие у студента бывает хорошее: он бодр, жизнерадостен, полон желания учиться, работать, тренироваться, у него высокая работоспособность. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом состояние нервной системы. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное, плохое. Самочувствие как показатель физического состояния надо оценивать с учетом настроения спортсмена.

При ведении самоконтроля дается следующая общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная.

Во время сна человек восстанавливает свои силы и особенно функцию центральной нервной системы. Малейшие отклонения в состоянии здоровья, еще не проявляемые другими симптомами, сразу же сказываются на сне. Нормальным считается сон, наступающий быстро после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, протекающий без сновидений и дающий утром чувство бодрости и отдыха. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением среди ночи. После такого сна нет ощущения бодрости, свежести. Физическая работа и нормальный режим способствуют улучшению сна.

В дневнике самоконтроля фиксируется длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный сон.

Аппетит - очень тонкий показатель состояния организма. Перегрузка на тренировке, недомогания, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите. Усиленный расход энергии, вызываемый деятельностью человеческого организма, в частности занятиями физкультурой, усиливает аппетит, что отражает увеличение потребности организма в энергии. В дневнике самоконтроля отражается хороший, нормальный, пониженный, повышенный аппетит или его отсутствие.

Во время усиленной физической работы потоотделение является вполне нормальным явлением. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. Нормальным считается, когда спортсмен на первых учебно-тренировочных занятиях потеет обильно. С нарастанием тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение принято отмечать как обильное, большое, среднее или пониженное.

Желание заниматься спортом, физическими упражнениями характерно для здоровых и особенно молодых людей, которым физические упражнения, по образному выражению И.П. Павлова, приносят «мышечную радость». Если спортсмен не испытывает желания тренироваться и участвовать в соревнованиях, то это очевидный признак наступившего переутомления или начальной фазы перетренированности. Желание заниматься спортом отмечается словами «большое», «есть», «нет».

В графе дневника самоконтроля «Содержание занятия в уч. заведении или дополнительные, самостоятельные занятия» в очень короткой форме излагается существо занятия, т.к. эти данные в комплексе с другими показателями значительно облегчают объяснение тех или иных отклонений. В этой графе отмечается продолжительность основных частей тренировочного занятия. При этом указывается, как спортсмен перенес тренировку: хорошо, удовлетворительно, тяжело.

Так же в дневнике необходимо отмечать нарушения общего режима. Без этих сведений порой невозможно бывает объяснить изменения показателей в других графах дневника. Людям, занимающимся физической культурой и спортом, достаточно хорошо известно о необходимости соблюдения общего режима: если студент действительно серьезно решил заниматься спортом, то соблюдение им режима должно быть строго обязательным.

ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

Объективные и субъективные данные	ДАТА		
	23.09... (воскр.)	24.09.....(понед.)	25.09...(вторник)
Самочувствие	Хорошее	Небольшая усталость, вялость	Хорошее
Сон	8ч. хороший	6ч. прерывистый	8ч. хороший
Аппетит	Хороший	Хороший	Повышенный
Работоспособность	Нормальная	Пониженная	Нормальная
Желание заниматься спортом	нет	есть	большое
Пульс в минуту			
Лежа	62 уд. в минуту	68 уд. в минуту	62 уд. в минуту
Стоя	72 уд. в минуту	72 уд. в минуту	70 уд. в минуту
Разница	10 уд. в минуту	4 уд. в минуту	12 уд. в минуту
До тренировки	-----	62 уд.в минуту	80 уд.в минуту
После тренировки	-----	75 уд. в минуту	90 уд. в минуту

Потоотделение	90/ 50 уд./мин	умеренное	повышенное
Артериальное давление (до занятий)		110/ 60 уд./мин	110/ 70 уд./ мин.
Тренировочные нагрузки, самостоятельные упражнения	Нет	Упражнения на растяжения, работа дома с гантелями. (Нагрузку перенес тяжело)	Занятия в академии: Разминка, упражнения на гибкость, спортивные игры. (нагрузку перенес удовлетворительно)
Болевые ощущения	нет	Боль мышц ног	Тупая боль в области печени
Рост	один раз в год – 168 см		
Вес	один раз в неделю – 55 кг		

9. Фонд оценочных средств

9.1. Контрольные требования для получения зачета

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлен в виде контрольных нормативов, которые сдаются студентами в течение семестра.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам.

Контрольные тестовые задания по дисциплине « Физическая культура и спорт» 1 курс 1 семестр

№	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ					
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27	50	45	40	35	30

	Комплексно-силовое упражнение												
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) Подтягивания	Кол-во раз	14	12	10	8	6		13	12	11	9	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+ 16	+ 13	+ 11	+ 7	+ 3	+ 13	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2	
4	Прыжок в длину с места	см	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215	
5	Бег 100 м	сек	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0	

Критерием оценки успешности освоения учебного материала для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе выступает экспертная оценка преподавателя результатов уровня функционального состояния в дневнике самоконтроля.

Экспресс – диагностика Уровня функционального состояния

Ф.И.О.	Данные исследуемого	сентябрь красный	декабрь синий	февраль черный	май зеленый	Уровни				
						низкий	Ниже сред.	Средний	Выше сред.	высокий
1	ЧСС (число сердечных сокращений) до нагрузки за 10 сек.					Более 15	14		11	10
2	ЧСС после нагрузки (20присед. За 30 сек.) за 10 сек					28		24		16
4	ЧСС через 1 мин. ЧСС через 2 мин. ЧСС через 3 мин. ЧСС через 4 мин ЧСС более 4 мин					Более 4 мин.	4 мин	3 мин	2 мин	1 мин
5	Частота дыхания (за 1 минуту)					Более 20		12-14		Менее 3
6	ЭГК (экскурсия грудной клетки, см)					Менее 2см		5-7		Более 12
7	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе в сек.)					Менее				Более

						е 30		50-60		90
8	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе в сек.)					Менее 10		30	Более 70	1 мин. И более
10	Прокрут (мобильность плечевых суставов в см.)					Более 90		60-70		40 и менее
11	Наклон (см) вправо, влево	/	/	/	/	Менее 15		25		Более 30
12	Наклон (см) вперед					-10		0-+10		Более 15
13	«Лодка» на спине (сила мышц спины и задней поверхности бедер (сек))					20		60		90
14	«Лодка» на животе (сила мышц спины и задней поверхности бедер (сек)) сила мышц спины и задней поверхности бедер (сек)					30		60		90
15	Быстрота реакции					35 и выше		25		15

9.2. Темы рефератов для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе или освобожденных от практических занятий на длительный период.

1. Цели и задачи физического воспитания обучающихся студентов вузов. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
2. Пути совершенствования средств и методов обучения и воспитания обучающихся в процессе преподавания физической культуры в вузе.
3. Формы организации, средства и методы обучения обучающихся в процессе преподавания физической культуры: сравнительный анализ зарубежного опыта.
4. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.
5. Разновидности физической культуры.
6. Физическая культура во всестороннем и гармоническом развитии личности.
7. Роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности.
8. Роль физической культуры в развитии и социализации личности.
9. Роль физической культуры в семье.

10. Место и значение физической культуры и спорта в системе современного мировоззрения
11. Роль физической культуры и спорта в жизни людей с ограниченными возможностями.
12. Феномен спорта в культуре.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
14. Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.
15. Психологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
16. Взаимосвязь физической культуры, спорта и туризма с предпринимательством.
17. Спортивные игры и состязания в древности.
18. Экология и спорт.

9.3 Комплекты заданий для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Ведение дневника самоконтроля
3. Составить комплекс упражнений из 5 упражнений

9.4 Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его содержание.
2. Опишите структуру физической культуры личности.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания студентов в вузе.
4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «физическая культура» и основные требования, предъявляемые к студенту в процессе учебных занятий.
5. Дайте развернутую характеристику двигательной активности как биологической потребности организма.
6. Охарактеризуйте особенности физически тренированного организма.
7. Дайте характеристику различных функций двигательной активности.
8. Раскройте современные представления об утомлении и восстановлении, реакции организма на физические нагрузки.
9. Охарактеризуйте аэробные и анаэробные группы упражнений (виды спорта). Объясните, какие из них являются наиболее эффективными для создания хорошей физической формы.
10. Раскройте основные принципы тренировки.
11. Дайте характеристику закаливанию и раскройте механизм его тренирующего действия.

12. Кратко опишите методы физического воспитания.
13. Раскройте отличие двигательного умения от двигательного навыка.
14. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
15. Что такое ОФП? Его задачи. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
16. Что представляет собой спортивная подготовка?
17. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок? Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности.
18. Охарактеризуйте мотивацию и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Дайте характеристику утренней гигиенической гимнастике и физическим упражнениям в течение учебного дня.
20. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
21. Дайте развернутое определение понятия «здоровье» и раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности организма.
22. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни» и раскройте его принципы и факторы.
23. Что такое установка на здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Назовите ведущие факторы и условия формирования установки на ЗОЖ.
24. В чем заключаются основные проблемы питания современного студента? Приведите основные рекомендации для оптимальной организации питания.
25. Охарактеризуйте понятие «вредные пристрастия», факторы и причины зависимости, а также классификацию веществ, вызывающих зависимость.
26. Сформулируйте цели, задачи и содержание программ по борьбе с алкоголизмом, наркоманией и табакокурением.
27. Раскройте значение сексуальной культуры для здоровья.
28. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи. Какие средства используются лечебной физической культурой? Формы лечебной физической культуры.
29. Раскройте историю становления и развития Олимпийского движения.
30. Сформулируйте цели и задачи, структуру, организацию и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Виды испытаний (тесты) и нормативы.

9.5 Тестовые задания для проведения переаттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Методические принципы физического воспитания:

- 1) Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность. *
- 2) Функциональность, морфологичность, эстетичность, нравственность, разносторонность.
- 3) Активность, систематичность и последовательность, доступность и индивидуализация, наглядность.
- 4) Научная обоснованность, ступенчатость, воспитывающий характер обучения, соответствие поставленной задаче, подготовленность.

2. Моторная плотность практического занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

- 1) Отношение времени, целесообразно затраченного на обучение и воспитание к общей длительности занятия.
- 2) Отношение времени, затраченного студентами на выполнение физических упражнений к общей длительности занятия. *
- 3) Объем и скорость выполненных упражнений на занятии в определенный отрезок времени.
- 4) Отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия.

3. Ловкостью принято называть:

- 1) Способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. *
- 2) Способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.
- 3) Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений.
- 4) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

4. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

- 1) $ИМТ = M / H^2$ *
- 2) $ИМТ = H^2 / M$
- 3) $ИМТ = M / H$
- 4) $ИМТ = H / M$

5. Основные физические качества человека:

- 1) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. *
- 2) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координированность, восстанавливаемость.
- 3) Сила, быстрота, гибкость, ловкость, работоспособность.
- 4) Выносливость, сила, быстрота, гибкость, приспособляемость.

6. Двигательный навык:

- 1) Степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания на составные операции.
- 2) Степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически и действия отличаются надежностью. *
- 3) Степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции и управление движением происходит автоматически.
- 4) Степень владения техникой действия, при которой управление движением развивается постепенно.

7. Основные компоненты физической культуры в вузе:

- 1) Специальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация.
- 2) Учебно-тренировочные занятия, массовый спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 3) Неспециальное физкультурное образование, профессионально-прикладная физическая подготовка, двигательная рекреация.
- 4) Неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. *

8. Утомление:

- 1) Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.
- 2) Пограничное функциональное состояние, возникающее в результате многократного воздействия интенсивной профессиональной нагрузки.
- 3) Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности. *
- 4) Патологическое функциональное состояние человека, возникающее в результате многократного длительного воздействия интенсивной профессиональной нагрузки, характеризующееся выраженными изменениями физиологических функций и резким снижением эффективности деятельности.

9. Здоровый образ жизни:

- 1) Способ жизнедеятельности отдельного индивида, направленный на повышение физических качеств.
- 2) Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
- 3) Жизнедеятельность, которая соответствует гигиеническим принципам, укрепляет адаптивные и резистентные возможности организма, способствует развитию

резервных возможностей и оптимальному выполнению социально-профессиональных функций. *

4) Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое благополучие и обеспечивающее выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

10. Способность выполнять движения с большой амплитудой:

1) Ловкость.

2) Координированность.

3) Гибкость. *

4) Эластичность.

10. Перечень основной и дополнительной литературы

10.1. Основная литература

Книга:

1. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С. Н. Попова. М.: Академия, 2008. 412 с.
2. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448с.

Учебное пособие:

1. Макаев В.И., Онищенко А.Н., Шитов Д.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: формы, принципы и методики: учебное пособие. Саратов: Изд-во «Саратовская государственная юридическая академия», 2013. 226 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. М. : Академия, Советский спорт, 2008. 336с.

10.2. Дополнительная литература

Книга:

1. Алексеев С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник. М.: Юнити: Закон и право, 2005. 671 с.
2. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник М.: Советский спорт, 2006. 478 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2-х т. / под ред. С. П. Евсеева – М.: Советский спорт, Т. 2.-2007. 446 с.

Учебное пособие:

1. Бугаев С. Г. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе: учебно–методическое пособие .Саратов: Изд-во СГАП, 2009. 103 с.
2. Пурахина О.В. Здоровый образ жизни-образ жизни студента: учебно-методическое пособие. Саратов: Ид-во Саратовск. гос. юрид. академии, 2012. 55 с.
3. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие М.: Академия, 2008. 336 с.

10.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Источник в Интернете:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. 220с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>:
3. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с..URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
4. Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе: Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. М.: РАП, 2013. 240 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518252>
5. Муллер А. Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П. М.:МПГУ, 2012. 86с. URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
6. Переверзев В.А. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. 4-е изд., испр. Минск: Вышэйшая школа, 2014. 350 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

11. Информационное и программное обеспечение

11.1 Программное обеспечение

Для успешного освоения дисциплины, обучающейся использует следующие программные средства:

- 1. операционная система Windows или Linux;**
- 2. пакет офисных программ Microsoft Office или Libre Office.**

11.2. Информационно-справочные системы

1. справочная правовая система «Консультант Плюс».
2. Электронные каталоги научной библиотеки СГЮА – автоматизированная библиотечная программа ИРБИС.
3. Ресурсы электронно-библиотечной системы «ИНФРА-М».
4. Виртуальная обучающая среда Moodle.
5. Информационно - правовая система «Lexpro».

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- большой игровой зал - (с инвентарным обеспечением) – 1082 кв.м.;
- зал борьбы (с инвентарным обеспечением)– 287.1 кв.м;
- зал ритмической гимнастики и настольного тенниса (с инвентарным обеспечением) – 292.3 кв.м;
- зал общефизической подготовки – 26 х 12 м.;
- тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) – 291.1 кв. м.;
- лыжная база – 250 пар лыж;
- шахматный клуб (с инвентарным обеспечением);
- открытые площадки 700 кв. м.;
- тир (с инвентарным обеспечением)- 163.4 кв.м.;
- Плавательный бассейн на 6 дорожек по 25 м, с инвентарем для занятий по плаванию
- спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры, гимнастические стенки, скамейки, обручи, штанги, мячи и т.д.);
- стенды по обеспечению наглядно-методической информацией;
- учебные фильмы по тематике методико-практических занятий.

Для проведения занятий и приемов контрольных нормативов по легкой атлетике используется спортивная площадка напротив общежития № 2 ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия».