


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**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

по направлению подготовки 43.03.01 Сервис

профиль «Сервис гостинично-ресторанных и туристических комплексов»

квалификация «бакалавр»

форма обучения – заочная

Саратов – 2017

## 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	
5. Объем дисциплины .....	5
6. Структура учебной дисциплины .....	6
7. Содержание дисциплины .....	6
8. Методические указания обучающимся .....	11
9. Фонд оценочных средств .....	16
10. Перечень основной и дополнительной литературы .....	23
11. Информационное и программное обеспечение .....	25
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	25

## 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 направлению подготовки 43.03.01 Сервис профиль подготовки «Сервис гостинично-ресторанных и туристических комплексов» квалификация «бакалавр», изучающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 100100 Сервис квалификация «бакалавр», утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 20 октября 2015 г. № 1169;
- 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;
- Образовательной программой по направлению подготовки 43.03.01 Сервис квалификация «бакалавр», профиль подготовки «Сервис гостинично-ресторанных и туристических комплексов»;
- Учебным планом Академии по направлению подготовки 43.03.01 Сервис квалификация «бакалавр», утвержденным в 2016 г. (для обучающихся 2016 года набора).

## 2. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и спорта;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и

- самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
  - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
  - овладение системой практических умений и навыков, 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части (дисциплина по выбору) учебных планов по направлению подготовки 43.03.01 Сервис профиль подготовки «Сервис гостинично-ресторанных и туристических комплексов» квалификация «бакалавр».

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:

- Физическая культура.

### 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-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и	<b>Знать:</b> - ценности физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека; – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие.

		профилактики заболеваний	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и будущей профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании</li> </ul>
--	--	--------------------------	---

## 5. Объем дисциплины

### 5.2. Заочная форма обучения на базе СПО

Курс 1, семестр 2. Форма промежуточной аттестации - *зачет*.  
 Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

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
328	2	2	-	322	4	-

При организации ускоренного обучения по индивидуальному учебному плану для обучающихся, имеющих среднее профессиональное или высшее образование различных уровней, количество часов (аудиторная контактная работа), отведенных для изучения учебных дисциплин соответствующего профиля отражено в индивидуальном учебном плане (для обучающегося или группы обучающихся) с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося).

## 6. Структура учебной дисциплины

### 6.1. Тематический план дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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		
<b>Раздел 1: Общая физическая и специальная подготовка</b>							
1	Лекция Тема № 1: Основы прикладной физической культуры	2	2	2	-	-	
2	Подраздел 1. Комплексные занятия	72	-	-	-	72	Рефераты, ведение дневника самоконтроля
3	Подраздел 2. Легкая атлетика	70	-	-	-	70	Рефераты, ведение дневника самоконтроля
<b>Раздел 2. Прикладные виды спорта</b>							
1	Подраздел 1. Волейбол	60	-	-	-	60	Рефераты, ведение дневника самоконтроля
2	Подраздел 2. Баскетбол	60	-	-	-	60	Рефераты, ведение дневника самоконтроля
3	Подраздел 3. Футбол	60	-	-	-	60	Рефераты, ведение дневника самоконтроля
<b>Итого за семестр</b>		<b>324</b>	-	<b>2</b>	-	<b>322</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>328</b>	-	<b>2</b>	-	<b>322</b>	<b>4</b>

## 7. Содержание дисциплины

### 7.1. Заочная форма обучения

### ***Лекция (2 часа): Основы прикладной физической культуры***

1. Прикладная физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Определение профессионально важных качеств для обоснования содержания профессионально-прикладной физической подготовки специалистов юридического профиля.
3. Формы, методы и содержание ППФП студентов юридического вуза в учебное и внеучебное время.
4. Цель, задачи и методики производственной физической культуры.
5. Профессиональные заболевания юристов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

### **Раздел 1: Общая физическая и специальная подготовка**

#### **Подраздел 1: комплексные занятия**

#### ***Самостоятельная работа обучающихся (72 часа):***

1. Развитие координационных способностей: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах);
2. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа.
3. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный «6-ти минутный бег».
4. Развитие гибкости: включает в себя упражнения для развития рук и плеч, для мышц туловища, для мышц ног. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом

(самопринудительно). Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д. Размах движений увеличивается постепенно.

5. Круговая тренировка: представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.). Комплексы круговой тренировки состоятся, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений. Тестирование на развитие профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков.

## **Подраздел 2. Легкая атлетика.**

### ***Самостоятельная работа обучающихся (70 часов):***

1. Совершенствование равномерного и переменного бега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
2. Совершенствование стартового разгона, техники бега, финиширования.
3. Совершенствование специально-беговых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину.
4. Совершенствование техники высокого старта.
5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
6. Составление комплекса общеразвивающих, имитационных и специальных упражнений для легкоатлетов. Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

### ***Рекомендуемая литература к разделу:***

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, 2012.55с.
5. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие М.: Академия, 2008. 336 с.

## **Раздел 2. Прикладные виды спорта**

### **Подраздел 1. Волейбол**

#### ***Самостоятельная работа обучающихся (60 часов):***

1. Специальные упражнения волейболистов. Техника различных игровых приемов
2. Специальные упражнения волейболистов. Техника владения мячом.
3. Специальные упражнения волейболистов. Техника защитных действий.
4. Специальные упражнения волейболистов. Тактика игры.
5. Специальные упражнения волейболистов.
6. Составление комплекса общеразвивающих, имитационных и специальных упражнений для легкоатлетов. Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

### **Подраздел 2. баскетбол**

#### ***Самостоятельная работа обучающихся (60 часов):***

1. Общеразвивающие и специальные упражнения
2. Изучение техники перемещений
3. Бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления
4. Прыжки, остановки, повороты, старты
5. Ловля и передача мяча правой и левой рукой
6. Передача мяча на месте и в движении шагом и бегом
7. Обучение броскам мяча в корзину, штрафные броски.
8. Двусторонняя игра
9. Техника овладения мячом: способы подачи, переподачи, нападающие удары.

10. Техника защиты: стойки и перемещения
  11. Прием мяча и блокирование.
  12. Элементы тактики игры: стойки и перемещения,
  13. Прием мяча и блокирование.
  14. Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и в защите
  15. Составление комплекса общеразвивающих, имитационных и специальных упражнений для баскетболистов.
- Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

### **Подраздел 3. Футбол.**

#### ***Самостоятельная работа обучающихся (60 часов):***

1. Техника полевого игрока: передвижение, обманные движения (финты)
2. Остановка и ведение мяча
3. Отбор мяча, удары по мячу
4. Выбрасывание мяча из-за боковой линии
5. Ловля мяча верхом на уровне рук
6. Ловля мяча низколетящего и низко катящегося
7. Игра вратаря на выходе верхового мяча.
8. Функции игроков – индивидуальные, групповые
9. Командная тактика нападения
10. Командная тактика и защиты
11. Составление комплекса общеразвивающих, имитационных и специальных упражнений для футболистов. Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

#### ***Рекомендуемая литература к разделу:***

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, 2012.55с.
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

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).

#### 7. 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

## 8. Процедура защиты реферата

Не позднее, чем за 10 дней до установленного преподавателем срока реферат представляется студентом на рецензию. Важно, чтобы защищающий реферат в течение 10 минут мог рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

## 8.2 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:

<b>Комплекс упражнений для развития координационных способностей</b>			
№ п/п	Наименование упражнения, описание выполнения	Дозировка	Примечание
1	<p><b>«Догоняющие друг друга руки»</b>                      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.</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>

	Выполнить тоже самое со сменой положения рук.		
2	<b>«Прыжки квадратом»</b> 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.	По 4 прыжка в прямом и обратном порядке	Траектория движения ног напоминает квадрат, а ноги приземляются по углам. От занятия к занятию дозировку увеличивать на 2-3 прыжка.
...	....		
5	.....		

### 8.3 Методические указания по ведению дневника самоконтроля для обучающихся 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 содержание 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	ДАТА
---------------	------

субъективные данные	23.09... (воскр.)	24.09.....(понед.)	25.09...(вторник)
<b>Самочувствие</b>	Хорошее	Небольшая усталость, вялость	Хорошее
<b>Сон</b>	8ч. хороший	6ч. прерывистый	8ч. хороший
<b>Аппетит</b>	Хороший	Хороший	Повышенный
<b>Работоспособность</b>	Нормальная	Пониженная	Нормальная
<b>Желание заниматься спортом</b>	нет	есть	большое
<b>Пульс в минуту</b>			
<b>Лежа</b>	62 уд. в минуту	68 уд. в минуту	62 уд. в минуту
<b>Стоя</b>	72 уд. в минуту	72 уд. в минуту	70 уд. в минуту
<b>Разница</b>	10 уд. в минуту	4 уд. в минуту	12 уд. в минуту
<b>До тренировки</b>	-----	62 уд.в минуту	80 уд.в минуту
<b>После тренировки</b>	-----	75 уд. в минуту	90 уд. в минуту
<b>Потоотделение</b>	90/ 50 уд./мин	умеренное	повышенное
<b>Артериальное давление (до занятий)</b>		110/ 60 уд./мин	110/ 70 уд./ мин.
<b>Тренировочные нагрузки, самостоятельные упражнения</b>	Нет	Упражнения на растяжения, работа дома с гантелями.  (Нагрузку перенес тяжело)	Занятия в академии:  Разминка, упражнения на гибкость, спортивные игры. (нагрузку перенес удовлетворительно)
<b>Болевые ощущения</b>	нет	Боль мышц ног	Тупая боль в области печени
<b>Рост</b>	один раз в год – 168 см		
<b>Вес</b>	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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

№	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  Комплексно-силовое упражнение	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27	50	45	40	35	30
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

<b>Ф.И.О.</b>	<b>Данные исследуемого</b>
---------------	----------------------------

ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для направления  
 подготовки 43.03.01 Сервис

		сентябрь красный	декабрь синий	февраль черный	май зеленый	Уровни				
						низкий	Ниже сред.	Сред ний	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 30		50-60		Более 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 выш е		25		15
----	------------------	--	--	--	--	------------------	--	----	--	----

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

***Профессионально-прикладная физическая подготовка***

1. Использование средств физической культуры и спорта в целях профилактики профессиональных заболеваний.
2. Формирование физических и психологических качеств личности будущих специалистов на занятиях по физической культуре.
3. Формирование прикладных навыков студентов средствами физической культуры и спорта.
4. Средства и методы повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Физкультурная пауза на рабочем месте.
6. Профессиональное долголетие и состояние здоровья.

***Спорт***

1. Феномен спорта в культуре.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
3. Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.
4. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
5. Взаимосвязь физической культуры, спорта и туризма с предпринимательством.
6. Спортивные игры и состязания в древности.
7. Экология и спорт.

***Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы***

1. Организм – как единая биологическая система. Влияние занятий плаванием на организм.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической тренировки.

4. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное и некомпенсированное, острое и хроническое. Восстановление.
5. Особенности адаптации к мышечной деятельности здорового и патологического изменения организма.
6. Основы развития и совершенствования основных психических и физических качеств в процессе физического воспитания.
7. Физиологическое обоснование отдельных функциональных состояний при занятиях спортом.

### ***Физическая культура в обеспечении здоровья***

1. Здоровый образ жизни, критерии эффективности и его составляющие (понятие здоровья, здорового образа жизни, установка на здоровый образ жизни и мотивация).
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня обучающегося.
4. Биоритмы и двигательная активность человека.
5. Воспитание сознательного отношения к укреплению и сохранению здоровья и профилактика заболеваний.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Система комплексной индивидуальной профилактики, как основа укрепления здоровья.
8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Роль витаминов и минералов в повышении работоспособности, выносливости, устойчивости к инфекциям.
11. Воздействие алкоголя и никотина на организм человека.

### ***Использование доступных средств физической культуры, самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями***

1. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Средства и методика развития физических качеств.
2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля).
3. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

5. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, плавание и др.).
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Профилактика сколиоза. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (необходимость, организация, планирование, содержание, самоконтроль, тестирование).
8. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект).
9. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
11. Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.
12. Комплексы упражнений по коррекции фигуры и укреплению мышц.

### ***Особенности физической культуры и спорта женщин***

1. Гимнастика для будущих мам.
2. Профилактика гинекологических заболеваний в послеродовой период.
3. Использование средств физической культуры в период беременности.
4. ЛФК для женщин в до- и послеродовой периоды.
5. Физическое развитие детей до года, гимнастика, рефлекторные упражнения, массаж.
6. Физическое развитие и закаливание детей до трёх лет.

### ***Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при конкретном заболевании (диагнозе)***

1. Диагноз, краткая характеристика заболевания. Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании (диагнозе).
2. Анатомо-физиологическое строение и функции дыхательной системы (выделительной системы, сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, пищеварительной системы, нервной и т.д.).
3. Лечебная физическая культура при конкретном заболевании.
4. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика Стрельниковой и дыхание по методике Бутейко.

### **9.3 Контрольные вопросы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

1. Дайте определение понятиям «прикладная физическая культура», «профессионально-прикладная физическая подготовка» и раскройте их содержание.
2. Сформулируйте цель и конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
3. Раскройте роль создания и анализа профессиограмм и психограмм, определения профессионально важных качеств для разработки содержания профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Охарактеризуйте «идеального» специалиста с точки зрения физической культуры.
5. Охарактеризуйте прикладные знания, прикладные умения и навыки, прикладные психофизические и физические качества.
6. Охарактеризуйте прикладные психические качества и свойства личности, прикладные специальные качества.
7. Дайте характеристику основным факторам, определяющим конкретное содержание ППФП.
8. Опишите особенности подбора средств ППФП.
9. Раскройте особенности применения оздоровительных сил природы и гигиенических факторов для воспитания специальных прикладных качеств.
10. Охарактеризуйте вспомогательные средства ППФП.
11. Опишите формы, методы и содержание ППФП студентов в учебное время.
12. Опишите формы, методы и содержание ППФП студентов во внеучебное время.
13. Дайте определение понятию «профессиональные заболевания». Профессиональные заболевания юристов.
14. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
15. Дайте общую характеристику деятельности юриста. Цель и задачи ППФП студентов вузов юридического профиля.
16. Раскройте содержание ППФП студентов вузов юридического профиля.
17. Опишите методы и средства развития устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
18. Опишите методы и средства развития быстроты зрительного различения и подвижности нервных процессов.
19. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, способствующие освоению способов передвижения.

20. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, создающие двигательную базу для освоения новых (трудовых или спортивных) умений и навыков.
21. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, повышающие глазомер, способность к дозированным усилиям и точности движений.
22. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, которые, кроме других достоинств, обеспечивают прикладные навыки юриста, а также безопасность человека.
23. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, которые помогают развивать прикладные психические качества (эмоциональную устойчивость, оперативное мышление, волевые качества, инициативность, смелость и решительность и др.).
24. Дайте характеристику прикладному плаванию.
25. Дайте определение понятию «производственная физическая культура». Охарактеризуйте её содержание в рабочее, учебное и вне рабочее время.
26. Сформулируйте цель, задачи и методики «производственной физической культуры».
27. Опишите виды и содержание производственной гимнастики.
28. Охарактеризуйте попутную физическую тренировку и раскройте требования к составлению индивидуального комплекса производственной гимнастики.
29. Использование физических упражнений на улучшение кровоснабжения головного мозга и психосаморегуляция.
30. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов в специальных медицинских группах.

## **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: Изд-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.:МПУ, 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 используют следующие программные средства:

- Операционная система Windows или Linux
- пакет офисных программ MicrosoftOffice или LibreOffice.

### **11.2. Информационно-справочные системы**

- Справочная правовая система «Консультант Плюс».
- Электронные каталоги научной библиотеки СГЮА – автоматизированная библиотечная программа ИРБИС;
- Ресурсы электронно-библиотечной системы «ИНФРА-М»;
- Виртуальная обучающая среда Moodle;

## **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 x 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».

ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная юридическая академия»  
Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для направления  
подготовки 43.03.01 Сервис