

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
ИЖЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

Направленность (профиль): «Юриспруденция»

Форма обучения: очная

Объем дисциплины:

в зачетных единицах 9,1 з.е.

в академических часах: 328 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» направленность (профиль) «Юриспруденция» составлена Асаниным В.Ю., Кильнесовым В.М., в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 г. № 1011.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от «2» апреля 2025 г., протокол № 4

одобрена Научно-методическим советом университета от «3» апреля 2025 г., протокол № 5

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
4.	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий	6
	5.1. Содержание дисциплины	7
	5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	10
6.	Лабораторные занятия	14
7.	Практические занятия	14
8.	Примерная тематика курсовых работ (проектов)	19
9.	Самостоятельная работа студента	19
10.	Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций	22
11.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	22
12.	Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины	23
13.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	23
	Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)	

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании развития личности в процессе физического совершенствования, пропаганды здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Адаптивная физическая культура) относится к обязательной части, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» направленность (профиль) «Юриспруденция».

Дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-7.1	Прикладная физическая подготовка;	Адаптивная физическая культура.	Электронный бизнес
УК-7.2	Прикладная физическая подготовка;	Адаптивная физическая культура.	Электронный бизнес

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций.

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

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	Всего	ак. часов				
		По семестрам				
		2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем	158,5	32,5	34,5	32,5	32,5	26,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	156	32	34	32	32	26
занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-
занятия семинарского типа:	156	32	34	32	32	26

практические занятия		156	32	34	32	32	26
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-	-	-	-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		2,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего		169,5	75,5	19,5	25,5	21,5	27,5
- выполнение комплекса физических упражнений		169,5	75,5	19,5	25,5	21,5	27,5
- контрольное тестирование							
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ИТОГО: Общая трудоемкость	ак.часов	328	108	54	58	54	54
	зач. ед.	9,1	1,5	1,5	1,6	1,5	1,5

очно-заочная форма обучения

Вид учебной деятельности		Всего	ак.часов
			2 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем		4,5	4,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		4	4
занятия лекционного типа		4	4
занятия семинарского типа:		-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего		323,5	323,5
- выполнение комплекса физических упражнений		323,5	323,5
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>		зачет	зачет
ИТОГО: Общая трудоемкость	ак.часов	328	328
	зач. ед.	9,1	9,1

заочная форма обучения

Вид учебной деятельности		Всего	ак. часов
			2 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем		2,5	2,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		2	2
занятия лекционного типа		2	2
занятия семинарского типа:		-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5

2. Самостоятельная работа студентов всего		325,5	325,5
- выполнение комплекса физических упражнений		325,5	325,5
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>		зачет	зачет
ИТОГО: Общая трудоемкость	ак. часов	328	328
	зач. ед.	9,1	9,1

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

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга. Основные педагогические принципы: сознательность, активность, систематичность, доступность, наглядность, прочность. Практическое освоение методики овладение навыком одного из способов передвижения.

Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции

Основные понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузке, функциональные пробы, активный отдых. Методы оценки работоспособности, усталости и утомления, методики их коррекции, средствами физической культуры, практическая оценка состояния своей физической подготовленности, работоспособности по средствам функциональной пробы, сердечно-сосудистой системы.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Понятие и формы, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельное составление и проведение занятия гигиенической или тренировочной направленности.

Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Функциональное состояние, функциональная проба. Освоение и практическое воспроизведение простых методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проведение функциональных проб и анализа реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.

Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Функциональные пробы: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.

Тема 8. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само-захватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических

упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.

Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр

Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). Строевые упражнения, построения, перестроения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Общеразвивающие и специально-развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости.

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)				Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекцио нного типа	занятия семина рского типа / из них в форме практи- ческой подгото вки	самос- тоятель ная работа	Всего	
1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)		14	15	29	УК-7.1 УК-7.2
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции		14	15	29	УК-7.1 УК-7.2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья		14	15	29	УК-7.1 УК-7.2
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		14	15	29	УК-7.1 УК-7.2
5.	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		14	15	29	УК-7.1 УК-7.2
6.	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития		14	15	29	УК-7.1 УК-7.2
7.	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма		14	15	29	УК-7.1 УК-7.2
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка		14	15	29	УК-7.1 УК-7.2
9.	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр		14	15	29	УК-7.1 УК-7.2

10.	Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания		14	15	29	УК-7.1 УК-7.2
11.	Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики		13,5	19,5	35,5	УК-7.1 УК-7.2
	Подготовка к зачету					
	Контактная работа в период промежуточной аттестации		2,5		2,5	
	Итого		156	169,5	328	

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)				Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	Всего	
1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)			30	30	УК-7.1 УК-7.2
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	2		32	34	УК-7.1 УК-7.2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		32	34	УК-7.1 УК-7.2
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			30	30	УК-7.1 УК-7.2
5.	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			30	30	УК-7.1 УК-7.2
6.	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития			30	30	УК-7.1 УК-7.2

7.	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма			30	30	УК-7.1 УК-7.2
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка			30	30	УК-7.1 УК-7.2
9.	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр			28	28	УК-7.1 УК-7.2
10.	Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания			28	28	УК-7.1 УК-7.2
11.	Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики			23,5	23,5	УК-7.1 УК-7.2
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				0,5	
	Итого	4	-	323,5	328	

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)				Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	Всего	
1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)			30	30	УК-7.1 УК-7.2
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции			32	34	УК-7.1 УК-7.2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		32	34	УК-7.1 УК-7.2
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			30	30	УК-7.1 УК-7.2

5.	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			30	30	УК-7.1 УК-7.2
6.	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития			30	30	УК-7.1 УК-7.2
7.	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма			30	30	УК-7.1 УК-7.2
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка			30	30	УК-7.1 УК-7.2
9.	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр			28	28	УК-7.1 УК-7.2
10.	Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания			28	28	УК-7.1 УК-7.2
11.	Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики			24,5	23	УК-7.1 УК-7.2
	Подготовка к зачету				0,5	
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				0,5	
	Итого	2	-	325,5	328	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены

7. Практические занятия

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час)
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	Основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга. Основные педагогические принципы: сознательность, активность, систематичность, доступность,	2

		наглядность, прочность. Практическое освоение методики овладение навыком одного из способов передвижения.	
2	Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	Основные понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузки, функциональные пробы, активный отдых. Методы оценки работоспособности, усталости и утомления, методики их коррекции, средствами физической культуры, практическая оценка состояния своей физической подготовленности, работоспособности по средствам функциональной пробы, сердечно-сосудистой системы.	2
3	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	2
5.	Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной	Понятие и формы, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельное составление и проведение занятия гигиенической или тренировочной направленности.	2

	направленности		
6.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Функциональное состояние, функциональная проба. Освоение и практическое воспроизведение простых методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проведение функциональных проб и анализа реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.	2
7.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	Функциональные пробы: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.	2
8.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.	2
9.	Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр	Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.	2
	Итого		18

8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены

9. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) направлена на:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- изучение образовательных ресурсов (электронные учебники, электронные библиотеки, электронные видеокурсы и др.);
- выполнение домашних практических заданий;
- работу с компьютерными обучающими программами;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- подготовку к зачету.

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах)

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо рассмотреть основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо обратить особое внимание на следующие понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузки, функциональные пробы, активный отдых.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо уяснить взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Изучая тему, важно приобрести умения физического самовоспитания и совершенствования в здоровом образе жизни.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо изучить методические принципы физического воспитания и основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить понятие и формы, содержание и структуру самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Изучая тему, важно приобрести умение самостоятельно составлять и проводить занятия в гигиенической или тренировочной направленности.

Оценочные средства: реферат.

Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить следующие понятия: функциональное состояние и функциональная проба.

Изучая тему, важно приобрести умение проводить функциональные пробы и анализ реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.

Оценочные средства: реферат.

Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо рассмотреть следующие понятия: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.

Оценочные средства: реферат.

Тема 8. Общая физическая подготовка

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить основные средства и методы общей физической подготовки.

Изучая тему, необходимо приобрести умения использовать подвижные игры и гимнастические упражнения для воспитания гибкости, быстроты и ловкости.

Оценочные средства: контрольная работа.

Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо обратить особое внимание на основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.

Изучая тему, необходимо приобрести умения использовать основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, в тройках.

Оценочные средства: работа в мини-группах (игра в мини футбол).

Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо изучить основы техники безопасности на занятиях по плаванию, а также рассмотреть техники плавания различными способами.

Оценочные средства: тестированный контроль.

Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо изучить основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Изучая тему, важно приобрести умения составлять комплексы упражнений различных видов и направленности воздействия.

Оценочные средства: комплекс физических упражнений, тестированный контроль.

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

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

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

а) нормативные правовые акты

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

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

основная литература

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - Москва: КноРус, 2022. - 379 с. - ISBN 978-5-406-08325-3. - URL:<https://book.ru/book/944084> . -Текст: электронный.

2. Морщинина, Д.В. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Морщинина Д.В., Кадыров Р.М. - Москва: КноРус, 2021. - 132 с. - ISBN 978-5-406-03473-6. - URL: <https://book.ru/book/936587>. - Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. - Москва: КноРус, 2022. - 424 с. - ISBN 978-5-406-08738-1. - URL: <https://book.ru/book/941736>. - Текст: электронный.

4. Строевая подготовка: учебник / И. М. Андриенко, А. А. Котов, Е. В. Смирнов [и др.]; под ред. А. В. Моисеева. - Москва: КноРус, 2023. - 169 с. - ISBN 978-5-406-11537-4. - URL:<https://book.ru/book/949303>. - Текст: электронный.

дополнительная литература

1. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2022. - 239 с. - ISBN 978-5-406-09309-2. - URL:<https://book.ru/book/942846>. - Текст: электронный.

2. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва: Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928> — Текст: электронный.

3. Шульдешов, Л. С., Строевая подготовка: учебное пособие / Л. С. Шульдешов, В. В. Углянский. — Москва: КноРус, 2025. — 344 с. — ISBN 978-5-406-14281-3. — URL: <https://book.ru/book/956918> — Текст: электронный.

электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

- Электронная библиотечная система BOOK.ru – <https://www.book.ru/>

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

- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание,

образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

- <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

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

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

– DsktpEdu ALNG LicSARk OLV F1 1Y Acdmc Ent (MS Windows) (подписка на ПО)

– Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версия 3.3 (отечественное ПО)

– Антивирус Kaspersky Endpoint Security (отечественное ПО)

– СПС КонсультантПлюс

– СИМ Системы Гарант

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

– 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО)

– AIMP Бесплатный аудио проигрыватель (лицензия бесплатного программного обеспечения) (отечественное ПО)

– FastStone Image Viewer (программа для просмотра изображений в Microsoft Windows (лицензия бесплатного программного обеспечения))

– Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения))

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

3) Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».

3. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

5. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ

4) Информационно-справочные системы

СПС Консультант Плюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

СИМ системы "Гарант" (специальные информационные массивы электронного периодического справочника системы "Гарант"). Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации, некоммерческая версия для студентов, аспирантов и преподавателей (подписка на ПО).

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий семинарского типа используются универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки; спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса; оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы, обручи); гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты гимнастические, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, борцовский ковер; шахматы, шашки, часы шахматные, дартс.

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

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин от ____ 20__ г., протокол № ____

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