МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ О.Е. КУТАФИНА (МГЮА)»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Б1.О.05

год набора – 2023

Код и наименование специальности:	40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
Уровень высшего образования:	специалитет
Специализация :	прокурорская деятельность
Форма (формы) обучения:	очная, заочная, заочная форма ускоренного обучения, заочная (форма ускоренного обучение (ГВД)
Квалификация:	юрист

Москва – 2023

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 9 от «22» марта 2023 года.

Автор(ы):
Чесноков Н.Н. – доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Козлова О.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Храмов Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Зулаев И.И. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Коротаева Е.Ю. – старший преподаватель кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
Тарасов А.Ю. – преподаватель кафедры физического воспитания Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Рецензент:
Морозов А.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и практики физической культуры московской государственной академии физической культуры (МГАФК)

Чесноков Н.Н., Александров А.Ю., Козлова О.А.
Физическая культура и спорт: рабочая программа дисциплины (модуля)/ [Чесноков Н.Н., Александров А.Ю., Козлова О.А.] — М.: Издательский центр Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2023.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

©Университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2023

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является формирование ценностей, норм и знаний для физического и интеллектуального развития способностей человека.

Для освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо формирование у обучающихся физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

К задачам освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» дисциплины относятся:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- 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.
- овладение приемами профилактики утомления в процессе профессиональной деятельности.
- способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- формирование способности работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные и иные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности;
- формирование способности проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

I.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1. «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. «Физическая культура» является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на содержании таких предшествующих дисциплин, как «Биология», «Физическая культура», «Начальная военная подготовка», «Экология» «Концепция современного естествознания», «Основы безопасности жизнедеятельности» и создает основу для освоения таких дисциплин, как «Естественнонаучные методы и средства судебно-экспертных исследований», «Судебная медицина».

1.3. Формируемые компетенции

По итогам освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями: *универсальными:*

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

общепрофессиональными:

ОПК-3 - способен при решении задач профессиональной деятельности применять нормы материального и процессуального права

Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код и наименование формируемых компетенций	Индикатор достижения компетенций (планируемый результат освоения дисциплины (модуля))
1. Физическая культура как основной фактор сохранения здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой и техника безопасности на занятиях	**ОПК-3** - способен при решении задач профессиональной деятельности применять нормы материального и процессуального права	**ИОПК 3.1** Понимает сущность норм права и нормативного правового акта, умеет определять их признаки, разграничивает нормы права и предписания ненормативного характера, умеет классифицировать правовые нормы и нормативные правовые акты **ИОПК 3.2** Определяет пределы действия нормативного правового акта **ИОПК 3.3** Знает особенности различных форм реализации права, в том числе особенности правоприменения в деятельности государственных органов

		ИОПК 3.4 Умеет принимать юридически значимые решения и оформлять их в точном соответствии с нормами материального и процессуального права
2. Определение понятий физических качеств и возрастные особенности их развития. Классификация физических упражнений 3.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль 4. Профессионально-прикладная физическая культура. Организация и проведение сдачи нормативов ВФСК «ГТО».	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; **ИУК-7.2** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; **ИУК-7.3** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениям;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- критерии и способы оценки физического развития, физической подготовленности, уровня развития физических качеств.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений базовых видов спорта;
- оценить физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние человека;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

владеть:

- понятийным аппаратом физической культуры и спорта для повышения эффективности аудиторных и самостоятельных практических занятий;

- навыками оценки физического развития и функционального состояния организма;

- навыками по формированию здорового образа жизни в процессе жизнедеятельности.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» 72 ак. часа, 2 з.е. Форма промежуточного контроля - зачет.

Содержание дисциплины (модуля)

I. Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

II. Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на *методико-практических* и *учебно-тренировочных* занятиях в учебных группах.

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

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической и практической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

— преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

— обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

— обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов,

способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта, совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся специального учебного отделения сдают специально разработанные контрольные упражнения и тесты.

Освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический и методический разделы по тематике разработанной кафедрой для самостоятельного освоения. В конце семестра эти обучающиеся выполняют письменную контрольную работу (реферат).

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия во всех отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

III. Контрольный раздел

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий и обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для обучающихся разных учебных групп, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающегося и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающегося, его психофизической подготовленности к профессиональной деятельности.

2.1. Тематические планы

Тематический план для очной формы обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной деятельности, и объем (в академических часах)			Технология образовательного процесса	Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации
			Лекции	ПЗ	СР		
	Теоретический раздел 1.Физическая культура как основной фактор сохранения здоровья. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности на занятиях физической культурой	*1*	*2*			Изучение и закрепление нового лекционного материала с целью формирования теоретических знаний обучающихся	Прием и оценка контрольных заданий и тестов

	2. Классификация физических упражнений. Планирование занятий физической культурой и спортом	*1*	*2*			Изучение и закрепление нового лекционного материала с целью формирования теоретических знаний обучающихся	Прием и оценка контрольных заданий и тестов
	3.Определение понятий физических качеств и возрастные особенности их развития. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	*1*	*2*			Изучение и закрепление нового лекционного материала с целью формирования теоретических знаний обучающихся	Прием и оценка контрольных заданий и тестов
	4.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: контроль и самоконтроль на занятиях	*2*	*2*			Изучение и закрепление нового лекционного материала с целью формирования теоретических знаний обучающихся	Прием и оценка контрольных заданий и тестов
	5. Повышение физической работоспособности и выбор вида спорта на основе индивидуальных особенностей занимающихся	*2*	*2*			Изучение и закрепление нового лекционного материала с целью формирования теоретических знаний обучающихся	Прием и оценка контрольных заданий и тестов
1	6. Организация и проведение нормативов ВФСК «ГТО». Прикладные виды физической культуры	*2*	*2*			Изучение и закрепление нового лекционного материала с целью формирования теоретических знаний обучающихся	Прием и оценка контрольных заданий и тестов

	Практический раздел <u>Практические занятия по легкой атлетике</u> Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики	*1*		18		Работа в парах и малых группах. использование обучающих игр, работа в парах, контрольно-обучающие игры. Разбор конкретных ситуаций.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	<u>Практические занятия по спортивным играм</u> Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр	*1,2*		18		Работа в парах и малых группах. использование обучающих игр, работа в парах, контрольно-обучающие игры. Разбор конкретных ситуаций.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	<u>Практические занятия по лыжной подготовке</u> Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок	*2*		12		Работа в парах и малых группах. использование обучающих игр, работа в парах, контрольно-обучающие игры. Разбор конкретных ситуаций.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	<u>Практические занятия по плаванию</u> Освоение двигательных умений и навыков	*1,2*		20		Работа в парах и малых группах. использование обучающих	Опрос, прием и оценка контрольных заданий

	в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания					игр, работа в парах, контрольно-обучающие игры. Разбор конкретных ситуаций.	
	Всего по ОФО		**12**	**60**			**Зачет**

2.1.2. Тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	курс	Виды учебной деятельности, и объем (в академических часах)			Технология образовательного процесса	Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации
			Лекции	ПЗ	СР		
1	**Теоретический раздел**. 1.Физическая культура и спорт: основные понятия, виды физической культуры, история развития и современное состояние.	1	2			Изучение и закрепление нового лекционного материала с целью формирования теоретических знаний обучающихся	Опрос/ тесты
	2.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями: дозирование нагрузки, оценка функционального состояния. Самоконтроль.	1	2			Изучение и закрепление нового лекционного материала с целью формирования теоретических знаний обучающихся	Опрос/ тесты
2	**Практический раздел** <u>Практические занятия по легкой атлетике</u> Освоение двигательных умений и навыков в легкой ат-	1		17		Изучение и закрепление нового практического материала с целью формирования и развития специальных двигательных навыков обу-	Опрос, прием и оценка контрольных заданий

	летике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики					чающихся.	
	Практические занятия по спортивным играм Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр	1		17		Работа в парах и малых группах. использование обучающих игр, работа в парах, контрольно-обучающие игры. Разбор конкретных ситуаций.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Практические занятия по лыжной подготовке Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок	1		10		Изучение и закрепление нового практического материала с целью формирования и развития специальных двигательных навыков обучающихся	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Практические занятия по плаванию Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания	1		10		Работа в парах и малых группах. использование обучающих игр, работа в парах, контрольно-обучающие игры. Разбор конкретных ситуаций.	Опрос, прием и оценка контрольных заданий
	Практические задания по общей физической подготовке	1		10		Изучение и закрепление нового практического материала	Опрос, прием и оценка контрольных зада-

	Освоение двигательных умений и навыков с использованием упражнений из различных видов спорта. Повышение уровня физической подготовленности средствами различных видов спорта					с целью формирования и развития специальных двигательных навыков обучающихся.	ний
	Всего		**4**	**64**		**Зачет – 4 ак.ч.**	

На заочной форме ускоренного обучения и заочной форме ускоренного обучения (ГВД) изучено и зачтено 72 ак.ч.

2.2. Занятия лекционного типа

Лекция 1. Физическая культура как основной фактор сохранения здоровья. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности на занятиях физической культурой

План лекции:

1.Физическая культура как основной фактор сохранения здоровья.

2.Социокультурное и экономическое значение физической культуры и спорта для различных контингентов населения.

3.Исторические аспекты развития физической культуры.

4.Современное состояние предмета «Физическая культура» в учебных заведениях.

5.Техника безопасности на занятиях физической культурой. Материально-техническое обеспечение на занятиях физическими упражнениями. Оборудование и инвентарь. Выбор рациональной одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.

Задания для подготовки:

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, нормативного материала.

Лекция 2. Классификация физических упражнений. Планирование занятий физической культурой и спортом

План лекции:

1.Классификация физических упражнений.

2.Оздоровительная направленность (значение) общеразвивающих упражнений.

3.Роль и место в системе физического воспитания, оздоровительных

мероприятий и как средство повышения физической подготовки (оздоровительная ходьба, бег, группы здоровья и др.).

Планирование занятий физической культурой и спортом.

Учебные и тренировочные занятия: характеристика и особенности построения.

Тренировочные микро-, мезо- и макроциклы. Особенности структуры и содержания в зависимости от индивидуальных особенностей

Задания для подготовки:

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, нормативного материала.

Лекция 3. Определение понятий физических качеств и возрастные особенности их развития. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания

План лекции:

1. Определение понятий физических качеств и возрастные особенности их развития.
2. Развитие физических качеств и средства оздоровления физическими упражнениями.
3. Физические упражнения как средство развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Взаимовлияние сочетания в применении общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.
4. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Общие основы техники и методики обучения физическим упражнениям. Влияние техники в достижении результатов.
6. Последовательность обучения, ошибки в технике и способы их устранения.

Задания для подготовки:

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, нормативного материала.

Лекция 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: контроль и самоконтроль на занятиях.

План лекции:

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениям. Порядок планирования самостоятельных занятий. Выбор упражнений, определение дозировки
2. Контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.
3. Тест как форма оценки уровня подготовленности. Дневник самоконтроля: форма, ведение, оценка результатов.
4. Показатели самочувствия. Показатели здоровья. Индексы

функционального состояния и физического развития.

5. Расчет индивидуальной физической нагрузки.

Задания для подготовки:

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, нормативного материала.

Лекция 5. Повышение физической работоспособности и выбор вида спорта на основе индивидуальных особенностей занимающихся

План лекции:

1. Психологическое и физическое утомление. Дозирование физической нагрузки.
2. Повышение физической работоспособности средствами физической культуры и спорта.
3. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.
4. Выбор вида спорта на основе индивидуальных особенностей.

Задания для подготовки:

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, нормативного материала.

Лекция 6. Организация и проведение нормативов ВФСК «ГТО». Прикладные виды физической культуры

План лекции:

1. Организация и правила проведения норм ВФСК «ГТО».
2. Спартакиада вузов: положение, виды спорта, подготовка команды. Сопровождение команды на соревнованиях. Характер соревнований, положение и программа соревнований. Документация, меры безопасности и медицинское обслуживание соревнований
3. Прикладные виды физической культуры. Единоборства. Стрельба из электронного и пулевого оружия.
4. Состав полосы препятствий: выбор упражнений и соблюдение техники безопасности.

Задания для подготовки:

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, нормативного материала.

2.3. Занятия семинарского типа

Планы практических занятий для обучающихся очной формы обучения

1 семестр

Практические занятия по легкой атлетике

Практические занятия № 1.

Тема занятия: Ознакомление с порядком и объемом изучения практи-

ческого материала дисциплины, с правилами поведения в течение обучения в вузе. Прием контрольных упражнений.

1. Ознакомление с порядком освоения практического материала дисциплины.

2. Проведение анкетирования.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 1-й и 2-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 2- 3.

Тема занятия: Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.

1. Оценка общей физической подготовленности (прием контрольных нормативов, определение исходных данных).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 2-й и 3-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 4-5.

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.

1. Обучение технике специальных беговых упражнений.

2. Ознакомление обучающихся с различными легкоатлетическими дисциплинами, различными беговыми дистанциями. Обучение технике бега, видам бега.

3. Обучение технике прыжков в длину с места.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 1-й и 2-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы

Практические занятия по спортивным играм

Практические занятия № 6- 7.

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение техники игры в волейбол. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.

1. Обучение и совершенствование техники элементов игры в волейбол.

2. Обучение техники нападения: стойки и перемещения.

3. Обучение передаче и приему мяча, техника подачи.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;

- освоение материала 2-й и 3-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 8-9-10

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Обучение техники игры в волейбол. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр.

1. Элементы тактических действий на площадке.
2. Ознакомить с правилами игры.
3. Двухсторонняя игра.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 2-й и 3-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия по плаванию

Практические занятия № 11-15

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

Ознакомление с оздоровительным и лечебным значением плавания, санитарно-гигиеническими требованиями к пловцам, правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Изучение техники подготовительных упражнений для освоения с водной средой: передвижения по дну, погружения, всплывания, скольжения.

Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Обучение технике плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди. Основные варианты и изучение техники согласования движения рук и дыхания в кроле на груди. Изучение элементов техники поворота при плавании кролем на груди. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью. Развитие физических качеств с использованием элементов плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 3-й и 4-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

II семестр

Практические занятия по лыжной подготовке

Практические занятия № 16- 17-18

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок.

1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворотов на месте.
2. Обучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками).

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 3-й и 4-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 19-20-21

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжных гонок.

1. Обучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками).
2. Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, "коньковый ход". Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.

Задания для подготовки к практическому занятию:
- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 3-й и 4-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия по плаванию

Практические занятия № 22-26

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Повышение уровня физической подготовленности средствами плавания.

Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Изучение техники подготовительных упражнений для освоения с водной средой: передвижения по дну, погружения, всплывания, скольжения.

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Совершенствование техники движения ног и рук в кроле на спине, правильного дыхания при плавании. Совершенствование техники согласования движений и ды-

хания. Техника простого поворота и старта. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью.

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Совершенствование техники движения ног в кроле на груди. Основные варианты и изучение техники согласования движения рук и дыхания в кроле на груди. Изучение элементов техники поворота при плавании кролем на груди. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной скоростью. Развитие физических качеств с использованием элементов плавания.

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 3-й и 4-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия по легкой атлетике

Практические занятия № 27-28

Тема занятия: Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.

1. Обучение различным легкоатлетическим дисциплинам, различным беговым дистанциям. Обучение различным видам бега.
2. Обучение технике прыжков в длину с места.
3. Оценка общей физической подготовленности (прием контрольных нормативов).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 3-й и 4-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

Практические занятия № 29-30

Тема занятия: Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.

Оценка общей физической подготовленности обучающихся (прием контрольных нормативов).

Задания для подготовки к практическому занятию:

- изучение разделов данной программы;
- освоение материала 3-й и 4-й темы лекций;
- изучение материала учебников из списка литературы.

2.4.Самостоятельная работа

Самостоятельная работа заключается:

- в изучении отдельных тем дисциплины по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе (учебников и учебных пособий, до-

полнительной литературе по изучаемому разделу);

- в подготовке к лекциям, конспектировании текста учебной литературы;

- в освоении разделов, отраженных в программе курса не рассмотренных в ходе лекционных;

- в работе со справочниками и словарями;

- в подготовке к сдаче контрольных упражнений;

- самостоятельная работа в виде подготовки к обучающим играм и другим активным формам участия в образовательной деятельности.

Обучающийся, освобожденный от практических занятий по физической культуре, готовит реферат по предложенным темам в рамках проблемного поля дисциплины, также обучающийся может предложить свою тематику реферата. Обучающийся готовит реферат, делает по нему доклад. Качество реферата и уровень доклада учитывается в итоговой оценке по дисциплине.

Модель (особенности) самостоятельной работы очно-заочной и заочной форм обучения по отдельным разделам и темам дисциплины

В рамках изучения отдельных тем дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» следует уделять внимание анализу причин низкой работоспособности и основных принципов самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. В ходе изучения курса предполагается аналитическая работа. Также предполагается использование ролевых и обучающих игр во время проведения практических занятий.

Примерные темы для самостоятельного изучения:

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат

3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Модель (особенности) самостоятельной работы для очно-заочной и ГВД (группы выходного дня):

В рамках изучения тем учебной дисциплины (модулю) «Физическая культура и спорт» обучающемуся очно-заочной и заочной форм обучения предполагается самостоятельно освоить отдельные виды физических упражнений, освоить технику различных видов спорта, методику самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими упражнениями. Обучающемуся необходимо осуществить подборку учебного материала по теме практического занятия согласно перечню, который предлагается в программе, и подготовиться к темам практических занятий по учебникам, предлагаемых кафедрой в качестве литературы.

Примерные темы для самостоятельного изучения:

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамика общей и специальной физической подготовленности. Основы методики проведения учебно-тренировочного занятия
2. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности
3. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Непосредственно само практическое занятие должно быть построено на том, чтобы обучающийся заочной формы обучения мог, пользуясь подобранными учебными материалами и знаниями, полученными в ходе прослушивания лекционных занятий и изучения учебников, самостоятельно ответить на контрольные вопросы, которые будут ему предложены, а также разобрать предлагаемые ему модельные задания.

2.5. Вопросы для зачета по разделам дисциплины (модуля)

Раздел № 1

1. Понятие «Физическая культура». Цель и задачи физической культуры.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни
3. Определение понятия здоровья
4. Основные требования к организации здорового образа жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Законодательство Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Трудовой кодекс.
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.
8. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2025 года
9. Базовые и региональные виды спорта
10. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
11. Материально-техническое обеспечение на занятиях физическими упражнениями.
12. Оборудование и инвентарь в различных видах спорта (примеры).
13. Выбор рациональной одежды и обуви для занятий физическими упражнениями

Раздел № 2

1. Понятие «физическое упражнение». Виды и формы физических упражнений

2. Малые формы занятий физическими упражнениями на производстве

3. Особенности планирования и управления тренировочным процессом на современном этапе.

4. Организация и планирование тренировочного процесса в спорте. Периодизация тренировочного процесса

5. Эволюция взглядов на варианты планирования спортивной подготовки. Особенности и краткая характеристика

6. Структура и особенности планирования соревновательной деятельности (на примере одного вида спорта)

7. Физическое качество: определение и виды

8. Гибкость и ее проявления. Определение, средства воспитания.

9. Быстрота и ее проявления. Определение, средства воспитания

10. Ловкость и координационные способности. Определение, средства воспитания

11. Сила и ее проявления. Определение, средства воспитания.

12. Выносливость общая и специальная. Определение, средства воспитания.

13. Общая физическая подготовка

14. Специальная физическая подготовка

15. Тесты, характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) (на примере одного вида спорта)

16. Тесты, характеризующие общую физическую подготовку (ОФП) (на примере одного вида спорта)

Раздел № 3

1. Работоспособность и ее изменение под влиянием рационально построенной физической нагрузки

2. Оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры

3. Коррекция программ физической подготовки для работников различных специальностей

4. Дозирование физической нагрузки в зависимости от пола и возраста. Группы здоровья

5. Рекомендации по применению средств физической культуры в суточном режиме в зависимости от вида профессиональной деятельности.

6. Занятия физической культурой во внерабочее время. Современные виды двигательной активности.

7. Планирование физической нагрузки на рабочем месте.

8. Контроль физической нагрузки – виды и формы проведения

9. Самоконтроль воздействия физической нагрузки на организм. Дневник самоконтроля

10. Виды контроля в спорте.

11. Характеристика и особенности проведения различных форм и

видов контроля.

12. Оценка применения средств и методов тренировочного процесса.

Раздел № 4

1. Понятия «прикладная физическая культура» и «производственная физическая культура»
2. Особенности прикладной физической культуры в различных сферах человеческой деятельности
3. Ступени ВФСК «ГТО», их число, особенности.
4. Процедура проведения сдачи нормативов
5. Прикладная физическая культура как ведущий элемент подготовки в вооруженных силах и силовых структурах
6. Значение занятий прикладной физической культурой в тяжелой промышленности
7. Значение занятий прикладной физической культурой в легкой промышленности
8. Структура и содержание занятий по прикладной физической культуре

III. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, во втором семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и удовлетворительная оценка выполнения контрольных нормативов.

В каждом семестре обучающиеся выполняют обязательные тесты для определения уровня физической подготовленности в каждом полугодии. Примерные тесты по общей физической подготовленности для учебных отделений представлены ниже.

3.1.Практические нормативы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для подготовительной и основной медицинских групп очной формы обучения

№	Виды спорта	Нормативы	М			Ж		
			5	4	3	5	4	3
1	**Легкая атлетика**	**Бег 60 м, с *(обязательный норматив)***	**8,0**	**8,2**	**8,5**	**9,0**	**9,2**	**9,5**
		Бег 100 м, с **(по выбору)**	***13,2***	***14,0***	***14,5***	***16,0***	***16,7***	***17,8***

		Бег 2000 м, с (обязательный)				**9,30**	**10,30**	**11,30**
		Бег 3000 м, с (обязательный)	**11,50**	**12,40**	**13.30**			
		Метание малого мяча, м **(по выбору)**	45	38	33	30	25	20
2	**Лыжные гонки**	Техника передвижения на лыжах, спуски, подъёмы, торможения, повороты **(по выбору)**	незначительные ошибки при выполнении всех способов передвижения на лыжах (5);					
			2-4 ошибки при выполнении всех способов передвижения на лыжах (4);					
			5-8 ошибок при выполнении всех способов передвижения на лыжах (3);					
		Дистанция 5 км свободный стиль **(по выбору)**	*30.15*	*31.45*	*33.46*	-	-	-
		Дистанция 3 км свободный стиль **(по выбору)**	-	-	-	*22.30*	*24.00*	*26.01*
3	**Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)**	Техника владения мячом на месте и в движении (футбол), баллы **(по выбору)**	10	8	6	10	8	6
		Техника передвижения с мячом (баскетбол), баллы	10	8	6	10	8	6
		Техника приема (волейбол), баллы**(по выбору)**	5	4	3	5	4	3
		Техника верхней подачи мяча на точность (волейбол), баллы **(по выбору)**	5	4	3	5	4	3
4	**Плавание**	Техника плавания кролем на груди, баллы **(по выбору)**	5	4	3	5	4	3
		Техника плавания кролем на спине, баллы **(по выбору)**	5	4	3	5	4	3
		Техника плавания брассом, баллы **(по выбору)**	5	4	3	5	4	3
		Дистанция 25 м на время свободным стилем, с **(по выбору)**	**100 м и более**	**50 м**	**25 м**	**100 м и более**	**50 м**	**25 м**
5	**Общая физическая подготовка**	**Прыжки на скакалках, 1 мин (обязательный норматив)**	**130**	**100**	**70**	**140**	**110**	**80**
		Челночный бег 4х9 м. (сек) (обязательный норматив)	**10,0**	**11,0**	**12,0**	**12,0**	**13,0**	**14,0**
		Бросок набивного мяча на дальность из положения сидя (2 кг / 1 кг)	**8,0**	**7,0**	**6,0**	**7,0**	**6,0**	**5,0**

		(метр) по выбору						
		Сгибание-разгибание рук в упоре в положении лежа (раз) (обязательный норматив)	**40**	**31**	**20**	***15***	***11***	***8***
	Общая физическая подготовка	***Прыжок в длину с места (см) (обязательный норматив)***	***231***	***211***	***180***	***180***	***166***	***150***
		«Пресс» (подъем и опускание туловища из положения лежа в положение сидя (кол-во раз /1мин.) (обязательный норматив)	**5 0**	**40**	**30**	**45**	**35**	**25**

3.2.Контрольные упражнения и тесты для оценки общей физической подготовленности специального учебного отделения

1. Тест К. Купера (6 минутный бег в чередовании с ходьбой)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)
4. Прыжки в длину с места (см)
5. Ходьба на лыжах (дев. 2 км, юн. 3 км без учета времени)
6. Проплывание отрезков (дев. 25 м, юн. 50 м без учета времени)

Все результаты тестов оцениваются в динамике от исходного результата индивидуально каждого обучающегося. Упражнения выполняются строго индивидуально с учетом противопоказаний.

В качестве оценочных средств текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации могут использоваться:

- контрольные вопросы по лекционным занятиям;
- написание контрольных/реферативных работ;
- проведение зачета.

3.3.Примерная тематика рефератов для освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности обучающегося . Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении

совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

4. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни.

5. Основы рационального питания.

6. Влияние физической культуры на организм занимающихся.

7. Влияние образа жизни на здоровье. Критерии эффективности здорового образа жизни.

8. Предупреждение спортивных травм. Оказание первой медицинской помощи при получении травмы.

9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда

10. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.

11. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Их цели и задачи.

12. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой.

13. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

14. Студенческий спорт. Особенности организации спортивной подготовки в вузе. Система студенческих спортивных соревнований. Современные популярные системы физических упражнений.

15. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

16. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

17. Самоконтроль за состоянием организма, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

18. Определение физического развития организма с использованием методов стандартов, антропометрических индексов.

19. Определение функционального состояния организма с использованием функциональных проб, упражнений-тестов.

20. Самомассаж, его влияние на организм человека, методика проведения.

21. Гибкость и методика ее развития.

22. Выносливость и методика ее развития.

23. Силовые способности и методика их развития.

24. Скоростные способности и методика их развития.

25. Координационные способности и методика их развития.

26. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место

ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.

27. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

28. Организация занятий физической культуры и спорта в организации

29. Правила техники безопасности и дозирования физической нагрузки на производстве

30. План-график занятий физическими упражнениями в течение рабочего процесса (пример)

31. Работоспособность и ее изменение под влиянием рационально построенной физической нагрузки

32. Оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры

33. Прикладная физическая культура для педагогических работников

34. Прикладная физическая культура для людей занятых умственным трудом

35. Прикладная физическая культура для людей занятых в сфере транспортных услуг.

36. Прикладная физическая культура для людей работающих в тяжелых условиях труда (медицина, машиностроение, добывание природных ресурсов)

37. Прикладная физическая культура для сотрудников силовых ведомств, вооруженных сил

Критерии для оценки реферата

1.Новизна текста (актуальность темы, новизна и самостоятельность в постановке проблемы, умение работать с литературой);

2. Обоснованность выбора источника (оценка использованной литературы);

3. Степень раскрытия сущности вопроса (соответствие плана теме реферата, полнота и глубина знаний по теме, обоснованность способов и методов работы с материалом, умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу);

4. Соблюдение требований к оформлению (насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы, оценка грамотности и культура изложения, соблюдение требований к объему реферата).

5. Структура реферата (общее количество страниц не более 15):

титульный лист (1страница);

содержание (1 страница),

ведение (1 страница)

основная часть (7-10 страниц),

заключение (1 страница),

список литературы

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Основная литература

1. Гомельский Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие / Е.Я. Гомельский. - М.: 2017. – 270 с.
2. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура и спорт, 2010.
3. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. — 128 с.: ил
4. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт": рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
5. Макеева В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях / В.С. Макеева, М. А. Соломченко. - М.: Физическая культура, 2012. 288 с.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, 2009
7. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль подготовки юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура и спорт, 2013. 352 с
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 214 с.
9. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура». М.: Физическая культура, 2014. – 138 с.
10. Чесноков Н.Н., Володькин Д.А. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура». М.: Физическая культура, 2016. – 90 с.
11. Чесноков Н.Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.
12. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.
13. Чесноков Н.Н. Физическая культура и спорт как основа здоровья студентов: учебное пособие / под общей ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: 2021. – 192 с.

14. Чесноков Н.Н. Оздоровительная физическая культура: учебное пособие / под общей ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: 2021. – 119 с.

4.2.Дополнительная литература

1. Чесноков Н.Н. Физическая культура и спорт в школе: легкая атлетика: учебное пособие / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 356 с.
2. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник. М.: Физическая культура и спорт, 2011. - 560 с.
3. Чесноков Н.Н., Морозов А.П. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: методическое пособие. М., 2016. – 137 с.
4. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., Морозов А.П. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография. М., 2017. – 265 с.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Обеспечение образовательного процесса иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса

Обучающимся обеспечивается доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Полнотекстовая рабочая программа дисциплины (модуля) размещена в Цифровой научно-образовательной и социальной сети Университета (далее - ЦНОСС), в системе которой функционируют «Электронные личные кабинеты обучающегося и научно-педагогического работника». Доступ к материалам возможен через введение индивидуального пароля. ЦНОСС предназначена для создания личностно-ориентированной информационно-коммуникационной среды, обеспечивающей информационное взаимодействие всех участников образовательного процесса Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), в том числе предоставление им общедоступной и персонализированной справочной, научной, образовательной, социальной информации посредством сервисов, функционирующих на основе прикладных информационных систем Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА). Помимо электронных библиотек Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), он обеспечен индивидуальным неограниченным доступом ко всем удаленным элек-

тронно-библиотечным системам, базам данных и справочно-правовым системам, подключенным в Университете имени О.Е. Кутафина (МГЮА) на основании лицензионных договоров, и имеющие адаптированные версии сайтов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность одновременного доступа 100 процентов обучающихся из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), так и вне ее.

Фонд электронных ресурсов Библиотеки включает следующие справочно-правовые системы, базы данных и электронные библиотечные системы:

5.1.1. Справочно-правовые системы:

1.	ИС «Континент»	сторонняя	http://continent-online.com	ООО «Агентство правовой интеграции «КОНТИНЕНТ», договоры: - № 18032020 от 20.03.2018 г. с 20.03.2018 г. по 19.03.2019 г.; - № 19012120 от 20.03.2019 г. с 20.03.2019 г. по 19.03.2020 г.; - № 20040220 от 02.03.2020 г. с 20.03.2020 г. по 19.03.2021 г. - №21021512 от 16.03.2021 г. с 20.03.2021 г. по 19.03.2022 г. - № 22021712 от 09.03.2022 г. с 20.03 2022г. по 19.03.2023 г.; - № 23020811 от 06.03.2023 г. с 20.03.2023 г. по 19.03.2024 г.
2.	СПС Westlaw Academics	сторонняя	https://uk.westlaw.com	Филиал Акционерного общества «Томсон Рейтер (Маркетс) Юроп СА», договоры: - № 2TR/2019 от 24.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - №RU03358/19 от 11.12.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.; - № ЭБ-6/2021 от 06.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.; - № ЭР-5/2022 от 27.10.2021 г., период доступа с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.; - № 32211783551 от 16.11.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.
3.	КонсультантПлюс	сторонняя	http://www.consultant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций

4.	Гарант	сторонняя	https://www.garant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций

5.1.2. Профессиональные базы данных:

3.	Коллекции полнотекстовых электронных книг информационного ресурса EBSCOHost БД eBook Collection	сторонняя	http:// web.a.ebscohost.com	ООО «ЦНИ НЭИКОН», договор № 03731110819000006 от 18.06.2019 г. бессрочно
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	сторонняя	https://rusneb.ru	ФГБУ «Российская государственная библиотека», договор № 101/НЭБ/ 4615 от 01.08.2018 г. с 01.08.2018 по 31.07.2023г. (безвозмездный)
5.	Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина	сторонняя	https://www.prlib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина, Соглашение о сотрудничестве № 23 от 24.12.2010 г., бессрочно
6.	НЭБ eLIBRARY.RU	сторонняя	http://elibrary.ru	ООО «РУНЕБ», договоры: - № SU-13-03/2019-1 от 27.03.2019 г. с 01.04.2019 г. по 31.03.2020 г.; - № ЭР-1/2020 от 17.04.2020 г. с 17.04.2020 г. по 16.04.2021 г.; - № ЭР-2/2021 от 25.03.2021 г. с 25.2021 г. по 24.03.2022 г.; - № ЭР-3/2022 от 04.03.2022 г. с 09.03.2022 г. по 09.03.2023 г.; - № SU-1494/2023 от 22.03.2023 г. с 27.03.2023 г. по 26.03.2024 г.
7.	Legal Source	сторонняя	http://web.a.ebsco-host.com	ООО «ЦНИ НЭИКОН», договоры: - № 414-EBSCO/2020 от 29.11.2019 г., с 01.01.2020 г. по

				31.12.2020 г.; - № ЭБ-5/2021 от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.; - № ЭР-2/2022 от 01.10.2021 г., с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.; - № 414- EBSCO/23 от 21.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.
8.	ЛитРес: Библиотека	сторонняя	http://biblio.litres.ru	ООО «ЛитРес», договоры: - № 290120/Б-1-76 от 12.03.2020 г. с 12.03.2020 г. по 11.03.2021 г.; - № 160221/В-1-157 от 12.03.2021 г. с 12.03.2021 г. по 11.03.2022 г.; - № ЭР-6/2022 от 18.03.2022 г. с 18.03.2022 г. по 17.03.2023 г.; - № 130223/Б-1-136 от 02.03.2023 г. с 18.03.2023 г. по 17.03.2024 г.

5.1.3. Электронно-библиотечные системы:

1.	ЭБС ZNANIUM.COM	сторонняя	http://znanium.com	ООО «Научно-издательский центр ЗНАНИУМ», договоры: - № 3489 бс от 14.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - № 3/2019эбс от 29.11.2019 г. с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г.; - № 3/2021 эбс от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.; - № 1/2022эбс от

				01.10.2021 г. с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.; - № 32211747575эбс от 07.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.
2.	ЭБС Book.ru	сторонняя	http://book.ru	ООО «КноРус медиа», договоры: - № 18494735 от 17.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - № ЭБ-2/2019 от 29.11.2019 г. с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. - № ЭБ-4/2021 от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.; - № ЭР-4/2022 от 01.10.2021 г. с 01.01.2022 г. по 31.12.2022 г.; - № 32211783653 от 21.10.2022 г. с 01.01.2023 г. по 31.12.2023 г.
3.	ВЧЗ РГБ (Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки)	сторонняя	https://search.rsl.ru/	ФГБУ «Российская государственная библиотека», договор № 32312116538 от 14.02.2023 г. с 02.03.2023 г. по 01.03.2024 г.
4.	ЭБС Юрайт	сторонняя	http://www.biblio-online.ru	ООО «Электронное издательство Юрайт», договоры: -№ ЭБ-1/2019 от 01.04.2019 г. с 01.04.2019 г. по 31.03.2020 г.; - № ЭБ-1/2020 от 01.04.2020 г. с 01.04.2020 г. по 31.03.2021 г. - № ЭР-1/2021 от 23.03.2021 г. с 03.04.2021 г. по 02.04.2022 г.;

				- № ЭР-7/2022 от 09.03.2022 г. с 03.04.2022 по 02.04.2023 г.; -№ 32312233331 от 29.03.2023 г. с 03.04.2023 г. по 02.04.2024 г.
5.	ЭБС «Юстицинформ»	сторонняя	https://elknigi.ru/	ООО «Юридический дом «Юстицинформ», договор № ЭР-1/2023 от 30.03.2023 г. с 05.04.2023 г. по 04.04.2024 г.
6.	ЭБС Проспект	сторонняя	http://ebs.prospekt.org	ООО «Проспект», договоры: -№ ЭБ-1/2019 от 03.07.2019 г. с 03.07.2019 г. по 02.07.2020 г; - № ЭБ-2/2020 от 03.07.2020 г. с 03.07.2020 г. по 02.03.2021 г.; - № ЭР-3/2021 от 21.06.2021 с 03.07.2021 г. по 02.07.2022 г.; - № 32211498857 от 24.06.2022 г. с 03.07.2022 г. по 02.07.2023 г.; - 32312506505 от 27.06.2023 с 03.07.2023 г. по 02.07.2024 г.

Университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА) обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения, состав которого подлежит ежегодному обновлению.

5.3. Перечень программного обеспечения (ПО), установленного на компьютерах, задействованных в образовательном процессе по дисциплине (модулю)

Все аудитории, задействованные в образовательном процессе по реализации дисциплины (модуля), оснащены следующим ПО:

№	Описание ПО	Наименование ПО, программная среда, СУБД	Вид лицензирования

ПО, устанавливаемое на рабочую станцию			
1.	Операционная система	Windows 7	Лицензия
		Windows 10	Лицензия
		По договорам: № 32009118468 от 01.06.2020 г. № 31907826970 от 27.05.2019 г. № 31806485253 от 20.06.2018 г. №31705236597 от 28.07.2017 г. №31604279221 от 12.12.2016 г.	
4.	Антивирусная защита	Kaspersky Workspace Security	Лицензия
		По договорам: № 31907848213 от 03.06.2019 г. № 31806590686 от 14.06.2018 №31705098445 от 30.05.2017 № 31603346516 от 21.03.2016	
5.	Офисные пакеты	Microsoft Office	Лицензия
		По договорам: № 32009118468 от 01.06.2020 г. № 31907826970 от 27.05. 2019 г. № 31806485253 от 21.06.2018 г. №31705236597 от 28.07.2017 г. №31604279221 от 12.12.2016 г.	
7.	Архиваторы	7-Zip	Открытая лицензия
		WinRar	Открытая лицензия
8.	Интернет браузер	Google Chrome	Открытая лицензия
9.	Программа для просмотра файлов PDF	Adobe Acrobat reader	Открытая лицензия
		Foxit Reader	Открытая лицензия
10.	Программа для просмотра файлов DJVU	DjVu viewer	Открытая лицензия
11.	Пакет кодеков	K-Lite Codec Pack	Открытая лицензия
12.	Видеоплеер	Windows Media Player	В комплекте с ОС
		vlc pleer	Открытая лицензия
		flashpleer	Открытая лицензия
13.	Аудиоплеер	Winamp	Открытая лицензия
11.	Справочно- правовые системы (СПС)	Консультант плюс	Открытая лицензия
		Гарант	Открытая лицензия

Университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА) располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

В реализации дисциплины (модуля) задействованы учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, которые хранятся на электронных носителях.

5.4. Помещения для самостоятельной работы обучающихся

Помещения для самостоятельной работы обучающихся расположенные по адресу г. Москва ул. Садовая-Кудринская д.9 стр.1, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Университета и включают в себя:

1. Электронный читальный зал на 135 посадочных мест:
   - стол студенческий двухместный – 42 шт.,
   - стол студенческий трехместный – 10 шт.,
   - кресло для индивидуальной работы – 3 шт.,
   - стул – 135 шт.,
   - компьютер студенческий 50 MAC AB – 76 шт. (компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечивает доступ в электронную информационно-образовательную среду),
   - проектор с моторизованным лифтом Epson EB-1880 – 1 шт.,
   - экран Projecta с электронным приводом – 1 шт.

   Электронный читальный зал располагается на первом этаже, предназначенного для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, рабочие места в читальном зале оборудованы современными эргономичными моноблоками с качественными экранами, а также аудио гарнитурами.

   Комплекс средств:
   - рабочее место с увеличенным пространством – 2 шт.,
   - наушники «накладного» типа – 1 компл.,
   - лупа ручная для чтения 90mmx13.5mm – 1 шт.,
   - линза Френеля в виниловой рамке 300*190 – 1 шт.
2. Читальные залы на 93 посадочных мест:
   - стол студенческий двухместный – 24 шт.,
   - стол студенческий трехместный – 2 шт.,
   - кресло для индивидуальной работы – 7 шт.,
   - стул – 93 шт.,
   - компьютер студенческий 50 MAC AB – 11 шт.
3. Абонемент научной литературы на 4 посадочных мест:

– стол студенческий одноместный – 4 шт.,
– компьютер студенческий 50 MAC AB – 4 шт.,
– стул – 4 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся расположенное по адресу г. Москва наб. Шитово д. 72 корп. 3, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Университета и включает в себя:
– компьютер студенческий Lenovo – 16 шт.,
– стол студенческий одноместный – 16 шт.,
– стол студенческий двухместный – 17 шт.,
– стул – 42 шт.

VI. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Практический учебный материал для обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. На сегодняшний день физкультурно-спортивное движение занимающихся с ограниченными возможностями здоровья в вузах развивается в следующих направлениях, связанных с категориями заболеваний учащихся: с нарушениями слуха, с нарушениями зрения, с поражениями опорно-двигательного аппарата.

Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся с инвалидностью и лица с ограниченными возможностями здоровья сдают специально разработанные контрольные упражнения и тесты.

Обучающиеся, изучают теоретический и методический разделы по тематике разработанной кафедрой для самостоятельного освоения. В конце семестра эти обучающиеся выполняют письменную контрольную работу (реферат).

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется в учебных группах при самостоятельном освоении.

Самостоятельная работа для обучающихся заключается:
- в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе (учебников и учебных пособий, дополнительной литературе по изучаемому разделу);
- в подготовке к лекциям, конспектировании текста учебной литературы;
- в освоении разделов, отраженных в программе не рассмотренных в ходе лекционных;
- в освоении и подготовке комплексов упражнений по профилю заболевания, комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
- ведение дневника самоконтроля;
- в работе со справочниками и словарями;
- в подготовке к сдаче контрольных упражнений

Обучающийся, готовит реферат по предложенным темам в рамках проблемного поля дисциплины, также обучающийся может предложить свою тематику реферата. Качество реферата и уровень доклада учитывается в итоговой оценке по дисциплине.

Также в Университете имени О.Е. Кутафина (МГЮА) занимаются обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе. Все задания даются с учетом нозологии. Практический учебный материал для этой группы разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. При реализации материала учитывается индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся специального учебного отделения сдают специально разработанные контрольные упражнения и тесты.

Все результаты тестов оцениваются в динамике от исходного результата индивидуально каждого обучающегося. Упражнения выполняются строго индивидуально с учетом противопоказаний.