ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Учёного
совета
ЧОУ ВО «ВСИЭП»
«20» июня 2023 г.
Протокол № 10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.33 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки
Гражданско-правовой

Квалификация (степень выпускника)
Бакалавр

Форма обучения
Очная, очно-заочная, заочная

Разработчик:
К.п.н, доцент Струганов С.М.

Иркутск, 2023

Содержание

1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

3. Структура и содержание учебной дисциплины

3.1. Содержание учебной дисциплины. Объем дисциплины и виды учебных занятий

3.2. Содержание разделов учебной дисциплины

4. Образовательные технологии

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

11. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины.

1. **Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.**

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающийся, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Код компетенции	Содержание компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину должен:

Знать	Уметь	Владеть
УК-7 основы физической культуры и здорового образа жизни; источники информации, сопоставляет разные точки зрения, формирует общее	применять умения и навыки в работе с дистанционными образовательными технологиями; методику оценки уровня здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	выстраиванием индивидуальной программы сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма; системой практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий в различных видах спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части Блока Б1 (Б1.О.33) учебного плана ОПОП по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1,2,3 курсах (1,2,3,4,5,6 семестр) по очной форме обучения, заочной форме обучения, 1 курсе очно-заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет.*

Приступая к изучению данной дисциплины, студент должен иметь базовые знания по физической культуре и спорту. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данной дисциплины, формируются в школьном курсе.

Содержание дисциплины формирует у обучающегося представление об теоретических и практических основах физической культуры и спорта. Знания и умения, полученные в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» помогут обучающимся в процессе прохождения практик.

3. Структура и содержание учебной дисциплины

Очная форма

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Контактная работа (всего)	328	1,2,3,4,5,6
В том числе:		
лекции		
практические занятия	328	
семинары		
лабораторные занятия		
в том числе:		
практическая подготовка		
групповые консультации		
индивидуальные консультации		
Самостоятельная работа (всего)		
В том числе:		
курсовая работа		
расчетно-графические работы		
реферат		
Другие виды самостоятельной работы		
Проработка лекционного материала		
Работа над вопросами для самостоятельного изучения		
Выполнение домашних заданий и подготовка к практическим занятиям		
Подготовка презентации проекта		
Подготовка к экзамену (зачету)		
Вид промежуточной аттестации	зачет	
Общий объем дисциплины час	328	1,2,3,4,5,6
зач. ед.		

Очно-заочная форма

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Контактная работа (всего)	12	1,2
В том числе:		
лекции		
практические занятия	12	
семинары		

лабораторные занятия		
в том числе:		
практическая подготовка		
групповые консультации		
индивидуальные консультации		
Самостоятельная работа (всего)	152	
В том числе:		
курсовая работа		
расчетно-графические работы		
реферат		
Другие виды самостоятельной работы		
Проработка лекционного материала		
Работа над вопросами для самостоятельного изучения		
Выполнение домашних заданий и подготовка к практическим занятиям		
Подготовка презентации проекта		
Подготовка к экзамену (зачету)		
Вид промежуточной аттестации	зачет	
Общий объем дисциплины час	328	1,2
зач. ед.		

Заочная форма

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Контактная работа (всего)	328	1,2,3,4,5,6
В том числе:		
лекции		
практические занятия	12	
семинары		
лабораторные занятия		
в том числе:		
практическая подготовка		
групповые консультации		
индивидуальные консультации		
Самостоятельная работа (всего)	298	
В том числе:		
курсовая работа		
расчетно-графические работы		
реферат		
Другие виды самостоятельной работы		
Проработка лекционного материала		
Работа над вопросами для самостоятельного изучения		
Выполнение домашних заданий и подготовка к практическим занятиям		
Подготовка презентации проекта		
Подготовка к экзамену (зачету)		
Вид промежуточной аттестации	зачет	
Общий объем дисциплины час	328	1,2,3,4,5,6
зач. ед.		

3.1. Содержание учебной дисциплины.

Объем дисциплины и виды учебных занятий
Очная форма

№ п/п	Раздел (тема) учебной дисциплины (моду ля)	Курс	Семестр	Неделя семестра	Виды учебных занятий, в т.ч. СРС и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Форма промежуточной аттестации
					Лекции	Практические занятия	Практическая подготовка	СРС		
1 семестр										
1.	Тема 1. Тестирование физической подготовленности обучающихся.	1	1	1-6		18			тестирование по итогам темы № 1.	Зачет
2.	Тема 2. Базовые шаги классической аэробики	1	1	7-12		18			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы №2.	Зачет
3.	Тема 3. Стретчинг.	1	1	13-19		18			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы №3. Реферат	Зачет
	Зачет	1	1							Зачет
	Итого: 54	1	1	19		54				
2 семестр										
4.	Тема 4. Силовая подготовка	1	2	1-6		18			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
5.	Тема 5. Танцевальный комплекс – Латина	1	2	7-12		18			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
6.	Тема 6. Базовые шаги классической аэробики с движениями рук в различных комбинациях.	1	2	13-18		18			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы. Реферат	Зачет
	Зачет	1	2							
	Итого: 54	1	2	18		54				Зачет
3 семестр										
7.	Тема 7. Силовая подготовка	2	3	1-6		18			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	
8.	Тема 8. Стретчинг	2	3	7-12		18			выполнение практических	Зачет

									контрольных заданий по итогам темы	
9.	Тема 9. Танцевальный комплекс – Рок-н-рол.	2	3	13-19		18			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы. Реферат	Зачет
	Зачет	2	3							
	Итого: 54	2	3	19		54				Зачет
4 семестр										
10	Тема 10. Тестирование физической подготовленности обучающихся.	2	4	1-7		18			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
11	Тема 11. Танцевальная аэробика	2	4	8-14		18			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
12	Тема 12. Стретчинг.	2	4	15-21		18			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы. Реферат	Зачет
	Зачет	2	4							
	Итого: 54			21		54				Зачет
5 семестр										
13	Тема 13. Силовая подготовка	3	5	1-7		14			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
14	Тема 14. Танцевальный комплекс – Джаз.	3	5	8-14		14			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
15	Тема 15. Тестирование физической подготовленности обучающихся.	3	5	15-20		14			тестирование	Зачет
16	Тема 16. Женская гимнастика с гимнастическим мячом.	3	5			12			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы. Реферат	Зачет
	Зачет	3	5							
	Итого: 54	3	5	20		54				Зачет
6 семестр										
17	Тема 17. Силовая подготовка	3	6	1-4		14			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
18	Тема 18. Стретчинг.	3	6	5-8		14			выполнение	Зачет

									практических контрольных заданий по итогам темы	
19	Тема 19. Танцевальный комплекс с гимнастическим мячом	3	6	9-12		14			выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
20	Тема 20. Тестирование физической подготовленности обучающихся.	3	6	13-18		16			тестирование по итогам темы. Реферат	Зачет
	Зачет	3	6	18						
	Итого: 58	3	6			58				Зачет
	Итого:	1, 2, 3	1,2,3, 4,5,6,			328				

Очно-заочная форма

№ п/п	Раздел (тема) учебной дисциплины (моду ля)	Курс	Семестр	Неделя семестра	Виды учебных занятий, в т.ч. СРС и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Форма промежуточной аттестации
					Лекции	Практические занятия	Практическая подготовка	СРС		
1 семестр										
	Тема 1. Тестирование физической подготовленности обучающихся.	1	1	1-6		4		50	тестирование по итогам темы № 1.	Зачет
2.	Тема 2. Базовые шаги классической аэробики	1	1	7-12		4		50	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы №2.	Зачет
3.	Тема 3. Стретчинг.	1	1	13-17		4		52	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы №3. Реферат	Зачет
	Зачет	1	1							Зачет
	Итого: 12	1	1	17		12		152		
2 семестр										
4.	Тема 4. Силовая подготовка	1	2	1-6		44		50	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
5.	Тема 5. Танцевальный комплекс – Латина	1	2	7-12		4		52	выполнение практических контрольных заданий по ито-	Зачет

									гам темы	
6.	Тема 6. Базовые шаги классической аэробики с движениями рук в различных комбинациях.	1	2	13-18		4		50	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы. Реферат	Зачет
	Зачет	1	2							
	Итого: 54	1	2	18		54				Зачет
	Зачет	1	2	18						
	Итого: 12	1 1	2	18		12		152		Зачет
	Итого:	1	1,2	19 18		328				

Заочная форма

№ п/п	Раздел (тема) учебной дисциплины (моду ля)	Курс	Семестр	Неделя семестра	Виды учебных занятий, в т.ч. СРС и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Форма промежуточной аттестации
					Лекции	Практические занятия	Практическая подготовка	СРС		
1 семестр										
1.	Тема 1. Тестирование физической подготовленности обучающихся. Базовые шаги классической аэробики	1	1	1-6		1		24	тестирование по итогам темы № 1.	Зачет
2.	Тема 3. Стретчинг.	1	1	13-17		1		24	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы №3. Реферат	Зачет
	Зачет	1	1							Зачет
	Итого: 2	1	1	17		2		48		
2 семестр										
3.	Тема 4. Силовая подготовка	1	2	1-6		1		24	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
4.	Тема 5. Танцевальный комплекс – Латина	1	2	7-12		1		24	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
	Зачет	1	2							
	Итого: 2	1	2	18		2		48		Зачет
3 семестр										
5.	Тема 7. Силовая подготовка	2	3	1-6		1		24	выполнение практических контрольных заданий по ито-	

									гам темы	
6.	Тема 8. Стретчинг	2	3	7-10		1		24	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
	Зачет	2	3							
	Итого: 2	2	3	10		2		48		Зачет
4 семестр										
10	Тема 10. Тестирование физической подготовленности обучающихся.	2	4	1-5		1		24	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
11	Тема 11. Танцевальная аэробика	2	4	6-10		1		24	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
	Зачет	2	4							
	Итого: 2			10		2		48		Зачет
5 семестр										
13	Тема 13. Силовая подготовка	3	5	1-2		1		24	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
14	Тема 14. Танцевальный комплекс – Джаз.	3	5	3-5		1		24	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
	Зачет	3	5							
	Итого: 2	3	5	5		2		48		Зачет
6 семестр										
17	Тема 17. Силовая подготовка	3	6	1-4		1		25	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
18	Тема 18. Стретчинг.	3	6	5-6		1		27	выполнение практических контрольных заданий по итогам темы	Зачет
	Зачет	3	6	6						
	Итого: 2	3	6			2		52		Зачет
	Итого:	1, 2, 3	1,2 ,3, 4,5 ,6,			328				

3.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1. Тестирование физической подготовленности обучающихся

Бег 100 м, наклон вперед стоя, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 мин, бег 1000 м, челночный бег 10 м х 5, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре на коленях.

Тема 2. Базовые шаги классической аэробики

Ознакомление с базовыми шагами аэробики. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики линейным методом. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики методом сложения. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики методом «пирамиды».

Тема 3. Стретчинг

Комплекс упражнений для развития активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставах.

Тема 4. Силовая подготовка

Ознакомление с техникой выполнения упражнений и запрещенными упражнениями в силовой тренировке. Комплекс упражнений с предметами, направленный на развитие основных физических качеств. Комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление основных групп мышц. Круговая тренировка. Функциональная тренировка.

Тема 5. Танцевальный комплекс – Латина

Обучение танцевальному комплексу. Совершенствование танцевального комплекса. Выполнение танцевального комплекса под музыкальное сопровождение на оценку.

Тема 6. Базовые шаги классической аэробики с движениями рук в различных комбинациях

Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики методом добавления. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики в передвижениях. Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики с движениями рук в различных комбинациях классической аэробики.

Тема 7. Силовая подготовка

Комплекс силовых упражнений для мышц ног и спины. Комплекс силовых упражнений для мышц живота, груди и верхнего плечевого пояса. Круговая тренировка. Функциональная тренировка.

Тема 8. Стретчинг

Комплекс упражнений для развития активной гибкости в плечевых суставах и нижних конечностях**.**

Тема 9. Танцевальный комплекс – Рок-н-рол

Обучение танцевальному комплексу. Совершенствование танцевального комплекса. Выполнение танцевального комплекса под музыкальное сопровождение на оценку.

Тема 10. Тестирование физической подготовленности обучающихся

Бег 100 м, наклон вперед стоя, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 мин, бег 1000 м, челночный бег 10 м х 5, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре на коленях.

Тема 11. Танцевальная аэробика

Обучение и совершенствование техники выполнения танцевальных движений народного танца. Обучение и совершенствование техники выполнения танцевальных движений Кан-Кан. Совершенствование техники выполнения танцевальных движений Латина, Рок-н-ролл. Обучение и совершенствование техники выполнения танцевальных движений других танцевальных направлений.

Тема 12. Стретчинг

Комплекс упражнений для развития активной и пассивной гибкости тела.

Тема 13. Силовая подготовка

Комплекс силовых упражнений, направленный на укрепление и развитие основных мышечных групп. Комплекс упражнений с предметами, направленный на развитие основных физических качеств. Табата. Функциональный тренинг.

Тема 14. Танцевальный комплекс – Джаз

Обучение танцевальному комплексу. Совершенствование танцевального комплекса. Выполнение танцевального комплекса под музыкальное сопровождение на оценку.

Тема 15. Тестирование физической подготовленности обучающихся

Бег 100 м, наклон вперед стоя, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 мин, бег 1000 м, челночный бег 10 м х 5, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре на коленях.

Тема 16. Женская гимнастика с гимнастическим мячом

Обучение и совершенствование техники владения гимнастическим мячом. Обучение и совершенствование техники выполнения гимнастических элементов с мячом.

Тема 17. Силовая подготовка

Комплексы силовых упражнений с гантелями, гимнастическим мячом. Силовые комплексы с использованием степ-платформы, фитболов.

Тема 18. Стретчинг

Комплекс упражнений для развития активной гибкости в плечевых суставах и нижних конечностях.

Тема 19. Танцевальный комплекс с гимнастическим мячом

Обучение танцевальному комплексу.Совершенствование танцевального комплекса. Выполнение танцевального комплекса под музыкальное сопровождение на оценку.

Тема 20. Тестирование физической подготовленности обучающихся

Бег 100 м, наклон вперед стоя, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 мин, бег 1000 м, челночный бег 10 м х 5, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре на коленях.

4. Образовательные технологии

По причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура и спорт» неизмеримо возросла.

Основным видом контактной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются практические занятия. Они имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины.

6. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com– Режим доступа: по подписке
2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com– Режим доступа: по подписке
3.

Дополнительная литература

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). —ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com– Режим доступа: по подписке
2. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-015590-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com– Режим доступа: по подписке
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com– Режим доступа: по подписке
4. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com– Режим доступа: по подписке
5. Парыгина, О. В. Элективные курсы по физической культуре : методические рекомендации / О. В. Парыгина. — Москва : Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com– Режим доступа: по подписке
6. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com – Режим доступа: по подписке
7. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com – Режим доступа: по подписке
8. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.cAom– Режим доступа: по подписке
9. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com– Режим доступа: по подписке.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Методические указания по организации практических занятий

Основным видом контактной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются практические занятия. Они имеют своей целью формирование у студентов компетенции, связанной с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных методических знаний, навыков и умений в интересах обеспечения активной и конкурентоспособной профессиональной деятельности.

На занятиях физической культуры упражнения могут быть различного типа. Различают: учебное занятие (преобладает обучение новым физическим упражнениям); тренировочное занятие (преобладают упражнения, направленные на совершенствование усвоенных двигательных умений и развитие двигательных качеств); учебно-тренировочное и

контрольное занятие (проверка усвоенных знаний, умений, навыков, уровня развития двигательных качеств).

Практические занятия в институте являются решением основных задач физического воспитания: укрепление здоровья студентов, совершенствование двигательных умений и навыков, развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов. Занятия должны проводиться систематически, физическая нагрузка увеличиваться постепенно. Спортивная одежда и обувь должны также отвечать гигиеническим правилам.

Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

На занятиях физической культурой студенты не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но воспитывают нравственные и волевые качества.

Методические указания по организации самостоятельной работе

Выполнение самостоятельной работы является обязательной для каждого обучающегося, ее объем в часах определяется действующим учебным планом по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Самостоятельная работа студентов по физической культуре проводится с целью:

- содействия воспитанию морально-волевых качеств, самостоятельности, целеустремлённости;
- воспитания нравственного становления и формирования гармоничной личности;
- улучшения физического состояния обучающихся:
- способствует укреплению здоровья и поддержанию работоспособности в учебной деятельности.

Правила для самостоятельных занятий

Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием организма, своей физической подготовленности. Строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности. Основные правила для самостоятельной тренировки:

- тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ и др.)
- старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок.
- не стремитесь к достижению высоких результатов в кротчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
- физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
- составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно- силовых и ко-

ординационных качеств). Это позволит вам достичь успехов в избранном виде спорта.

- если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку нужно снизить.
- если вы почувствовали недомогание или какие – то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки, посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.
- результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффективность предыдущих занятий.
- помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будите использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительная часть (разминка) делится на две части – общеразогревающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.). медленного бега (женщины 6-8 мин мужчины 8-12 мин),общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Выполнять физические упражнения рекомендуется, начиная с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать, проделывая упражнения для ног. После комплекса физических упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящие в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения.

Выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части комплекса физических упражнений изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развиваются физические волевые качества. В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которое обеспечивает постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

В процессе организации самостоятельной работы большое значение имеют консультации с преподавателем, в ходе которых можно решить многие проблемы изучаемого курса, уяснить сложные вопросы.

Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат по физической культуре является важным элементом учебного процесса. Цель реферата состоит в расширении, углублении и закреплении системы специальных знаний в области физической культуры. Подготовка и написание реферата способствуют воспитанию творческого начала, самостоятельности, дает студентам возможность приобрести умения ориентироваться в большом потоке информации, получить навыки в подборе, систематизации, анализе и обобщении материалов, полученных из литературных источников.

Основные требования, предъявляемые к реферату:

1. При написании реферата должны быть использованы учебно-методическая, специальная и научно-популярная литература.

2. При написании реферата необходимо использовать не менее 5 литературных источников.

3. В тексте должны быть сноски на источники и авторов.

4. Конспекты упражнений должны быть представлены в виде таблиц с описанием упражнений, их дозировки и методических указаний. Методики, приводимые в реферате, можно изображать в виде схем.

5. Реферат должен быть написан грамотно, четко и логично, аккуратно и правильно оформлен.

6. По согласованию с преподавателем реферат может быть представлен как в печатном, так и в электронном варианте (диск 3,5А).

7. Не допускается перепечатка рефератов из электронных источников. Реферат должен быть подготовлен самим студентом на основе самостоятельного изучения литературных данных по тематике реферата.

8. Подготовленный и правильно оформленный реферат должен быть представлен преподавателю в установленные сроки.

Основные этапы выполнения работы:

1. Выбор темы. 2. Подбор и предварительное ознакомление с литературой по теме. 3. Составление плана реферата и обсуждение его с преподавателем. 4. Изучение отобранных литературных источников. 5. Написание реферата. 6. Оформление реферата. 7. Собеседование по реферату.

После тщательного изучения литературы следует приступить к написанию текста. Реферат включает: введение, один-два параграфа - основная часть, заключение, список использованной литературы. Общий объем реферата 15 - 20 страниц машинописного текста.

Оформление реферата. Реферат состоит из: 1. Титульного листа 2. Содержания 3. Собственного текста (введения, основной части, заключения); 4. Списка использованной литературы.

Во время собеседования по реферату преподаватель выявляет степень усвоения студентом материала по теме, то, насколько самостоятельно он работал, хорошо ли ориентируется в работе. Студент сначала кратко излагает основное содержание реферата, а затем отвечает на вопросы преподавателя (если они возникают). При достаточно полном освещении темы реферат может быть зачтен без собеседования.

Методические рекомендации по подготовке к зачету

В соответствии с учебным планом очной формы обучения видом промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является зачет.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

• систематическое посещение учебных занятий;

• знание теоретического и методического разделов программы;

• усвоение профессионально-прикладных навыков определения физического развития и работоспособности организма;

• овладение техникой изучаемых физических упражнений;

• усвоение навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности;

• самостоятельное еженедельное выполнение рекомендуемого объема физических нагрузок;

• выполнение контрольных нормативов и требований по общей и профессионально-прикладной физической подготовке.

Овладение практическим учебным материалом проверяется путем выполнения студентами контрольных нормативов в условиях соревнований. К выполнению нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия (не менее 70% от общего количества практических занятий) и получившие необходимую физическую подготовку (тренировку). В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые контрольные нормативы по объективным причинам, могут быть аттестованы при условии систематического посещения занятий и сдачи зачетных требований по остальным разделам программы.

Выполнение контрольных нормативов во всех видах испытаний в конце учебного года является обязательным и служит одним из показателей успешного выполнения студентами практического раздела учебной программы.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины.

Базовое программное обеспечение:

1. ОС Astra Linux Special edition и Astra Linux Common edition.
2. МойОфис Образование.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы:

№	Лицензии
1.	Astra Linux, офисный пакет МойОфис Образование, веб-браузер Яндекс браузер.
2.	СПС «Консультант Плюс»
3.	1С: Предприятие 8.3.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус ВСИЭП находятся по адресу г. Иркутск, ул. Байкальская, д. 258А.

Институт, осуществляющий реализацию ОПОП, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской деятельности студентов, предусмотренных учебным планом подготовки бакалавра по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

Институт имеет специальные помещения 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 оборудования.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. Все компьютерные классы Института объединены в локальную сеть, со всех учебных компьютеров имеется выход в Интернет. Обеспечивается доступ к информационным ресурсам, к базам данных, в читальном зале к справочной и научной литературе, к периодическим изданиям в соответствии с направлением подготовки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ВСИЭП Для реализации целей и задач дисциплины имеется соответствующее материально-техническое обеспечение:

№ п\п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий	Основное оборудование	Форма использования
1.	Спортивный зал (г. Иркутск, ул. Сергеева, д.3)	Спортивный инвентарь	Проведение практических занятий по дисциплине, текущей и промежуточной аттестации

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При необходимости в образовательном процессе применяются методы и технологии, облегчающие восприятие информации обручающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. Такие методы и технологии перечисляются в Адаптированной образовательной программе высшего образования для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приложение к ОПОП)

10.**Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

№ п/п	Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	Фамилия И.О. заведующего кафедрой
		дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				