

**Министерство образования и науки
Российской Федерации**

**Новосибирский юридический институт (филиал)
национального исследовательского
Томского государственного университета**

**Рабочая программа
дисциплины (модуля)**

«Физическая культура»

**Направление подготовки
40.03.01 «Юриспруденция»**

**Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр**

**Форма обучения
Очная**

**Новосибирск
2014**

Рабочая программа дисциплины (модуля) подготовлена преподавателем кафедры общественных наук Н. А. Чернобровкиным

Утверждена на заседании кафедры общественных наук НЮИ (ф) ТГУ

Протокол № от

И. о. заведующего кафедрой общественных наук
кандидат исторических наук, доцент

М. С. Петренко

Рекомендована к опубликованию методической комиссией НЮИ (ф) ТГУ

Протокол № от

Председатель методической комиссии,
кандидат исторических наук, доцент

В. В. Белковец

Настоящая рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта ВПО по направлению «Юриспруденция», квалификация (степень) «бакалавр», и предназначена для студентов НЮИ (ф) ТГУ очной формы обучения. Может использоваться при организации и проведении занятий со студентами очно-заочной (вечерней) и заочной форм обучения.

1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) «Физическая культура»

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

- Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- Медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- Нормы здорового образа жизни;
- Ценности физической культуры;
- Способы физического совершенствования организма;
- Основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- Содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- Систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- Правила личной гигиены;
- Технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

2) Уметь:

- Приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- Правильно организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- Использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- Определять цель и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- Правильно оценивать свое физическое состояние;
- Использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- Регулировать физическую нагрузку.

3) Владеть:

- Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- Средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности;

Выпускник должен обладать следующими **общекультурными компетенциями** (ОК):

- стремится к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства (ОК-7);
- владеет навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом ОК-14.

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК):

- готов к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства (ПК-8)
- способен уважать честь и достоинство личности, соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина (ПК-9)
- способен управлять самостоятельной работой обучающихся (ПК-18)

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Гуманитарная направленность физической культуры является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Физическая культура как учебная дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития личности, общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Дисциплина «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

4. Объем дисциплины (модуля) в часах и зачетных единицах

Объем дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы, или 72 академических часа. Из них 4 часа – лекционные занятия, 44 часа – практические занятия, 24 часа – самостоятельная работа.

Распределение часов по темам и видам работ (применительно к очной форме обучения)

Наименование разделов и тем	Очная форма обучения			
	Количество часов			
	Всего по теме	лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
Теоретический раздел				
Темы 1-3 (Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья)	2	1		1
Темы 4-6 (Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями)	2	1		1
темы 7-9 (Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом)	2	1		1
Темы 10-11 (Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра)	2	1		1
Практический раздел (овладение методикой и техникой)				
Тема 1. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками (плавание, передвижение на лыжах и т.д.)	11		7	4

Тема 2. Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2		2	
Тема 3. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (прогулка на лыжах, медленный бег)	3		3	
Темы 4, 5. Самомассаж. Корректирующая гимнастика для глаз.	3		2	1
Тема 6. Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	5		3	2
Темы 7, 8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития.	3		1	2
Тема 9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	2		2	
Тема 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	5		4	1
Тема 11. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	4		3	1
Тема 12. Индивидуальный подход и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	10		7	3
Тема 13. Организация судейства по избранному виду спорта.	3		2	1
Темы 14, 15. Регулирование психоэмоционального состояния. Средства мышечной релаксации в спорте.	3		2	1
Темы 16, 17. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методы проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	10		6	4
Итого (часов)	72	4	44	24
Итого (зачётных единиц)	2			

5. Содержание дисциплины (модуля)

Темы и их краткое содержание

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и практического учебного материала:

– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

– социально-биологические основы физической культуры;

– основы здорового образа и стиля жизни;

– оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

– профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы дисциплины:

Теоретический раздел

Формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Включает следующие темы:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

10. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Практический раздел

Состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного.

Методико-практический подраздел

Обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, а так же содействует приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства. Включает в себя следующие методико-практические занятия:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

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

Учебно-тренировочный подраздел

Направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей личности, формирование её качеств и свойств.

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

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 (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины), 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 природные и 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. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося проводится в виде:

1 Самостоятельного изучения отдельных вопросов и тем дисциплины

2 Совершенствования основных физических качеств обучающимися на самостоятельных занятиях с целью подготовки к выполнению основных двигательных тестов, предусмотренных программой по физической культуре.

3 Самостоятельной подготовки на основе полученных знаний комплекса оздоровительных упражнений.

Самостоятельная работа осуществляется при использовании источников по перечню основной и дополнительной литературы, указанной в разделе № 8, а также при обращении к материалам Интернет-ресурсов, указанных в разделе № 9 настоящей Рабочей программы.

7. Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Формой промежуточного контроля по дисциплине является зачет.

Примерный перечень вопросов по курсу

Теоретический раздел

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

10. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

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

13. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

14. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).
15. Основы методики самомассажа.
16. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
17. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
18. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
19. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
20. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
21. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
22. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
23. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
24. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
25. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
26. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
27. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
28. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
29. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
30. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
31. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
32. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
33. Основные положения методики закаливания.
34. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
35. Физическое состояние и сексуальность.
36. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
37. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

38. Ведение личного дневника самоконтроля.

39. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

40. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

Практический раздел

1. Бег 100 метров (мужчины, женщины).
2. Бег 2000 метров (женщины).
3. Бег 3000 метров (мужчины, женщины).
4. Бег 5000 метров (мужчины).
5. Бег на лыжах 3 километра (женщины).
6. Бег на лыжах 5 километров (мужчины, женщины).
7. Бег на лыжах 10 километров (мужчины).
8. Прыжки в длину с места (мужчины, женщины).
9. Прыжки в длину с разбега (мужчины, женщины).
10. Прыжки в высоту с разбега (мужчины, женщины).
11. Плавание 50 метров (мужчины, женщины).
12. 100 метров (мужчины, женщины).
13. Подтягивание на перекладине (мужчины).
14. Подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см, женщины).
15. Приседание на одной ноге с опорой о стену (женщины).
16. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мужчины).
17. Силой переворот в упор на перекладине (мужчины).
18. В висе поднимание ног до касания перекладины (мужчины).
19. Поднимание (в сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (женщины).
20. Упражнения и тесты профессионально-прикладной подготовки (мужчины, женщины).

8. Основная и дополнительная литература

Основная литература

1. Анатомия человека : учеб. для инст-ов физ. культ. / отв. ред. В. И. Козлов. – М.: ФиС, – 1978.
2. Анищенко В. С. Физическая культура : методико-практические занятия студентов: учеб. пособ. – М.: изд-во РУДН, 1999.
2. Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый слов.- справ.: более 10000 терминов. – М.: Академия, 2010. – 459 с.

4. Виленский М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учеб. пособ. / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989.
5. Дильман В. Д. Большие биологические часы / В. Д. Дильман. – М.: Знание, 1982.
6. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978.
8. Лаптев А. П. Гигиена : учеб. для инст-ов и техн-ов физ. культ. / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: ФиС, 1990.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного ун-та, 2010. – 144 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.
11. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования: приказ Минобразования России от 1 дек. 1999 г. №1025.
12. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985.
13. Волков В. Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова. – Гос. техн. ун-т., СПб, 1998.
14. Теория спорта / отв. ред. В. Н. Платонова. – Киев: Виша школа, 1987.
15. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : фед. закон от 29 апр. 1999 г. № 80 – ФЗ.
16. Физическая культура студента : учеб. для студ. вузов / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999.
17. Физическая культура (курс лекций) : учеб. пособ. / под ред. Л. М. Волковой. – СПбГТУ, СПб, 1998.
18. Физическая культура: учебник. для вузов. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
19. Якуш Е. М. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании: учеб. пособие; Мин-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - 2-е изд., стер.. – Минск: БГУФК, 2012.

Дополнительная литература

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: ФиС, 1987.
2. Бальсевич В. А. Физическая активность человека / В. А. Бальсевич. – Киев: Здоровье, 1987.
3. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студента. // Среднее профессиональное образование. – 1995. – №4, 5, 6. – 1996. – №1, 2, 3.
4. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский. – М.: Знание, 1987.

6. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980.

7. Кун Л. В. Всемирная история физической культуры и спорта : пер. с венгер. / отв. ред. В. В. Столбова. – М.: Радуга, 1982.

8. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова. – М.: Советский спорт, 1993.

9. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://sportlaws.infosport.ru> – Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

<http://ipk.spab.ru/newscon1.htm> – инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета РФ по физической культуре и туризму, Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

http://www.iro.yar.ru:8100/resource/distant/physic_culture/index.shtml – Ярославский институт развития образования

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> – Различные материалы по физической культуре и спорту, различным методикам оздоровления.

<http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной

программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Учебную программу можно условно разделить на две части. Одна часть представляет теоретический материал, раскрывающий основы физической культуры и спорта и состоит из лекционного материала и практических занятий. В учебном материале первой части физическая культура раскрывается в общекультурной и профессиональной подготовке студента, даются основы здорового образа жизни и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Вместе с тем раскрываются социально-биологические основы физической культуры и общая физическая и специальная подготовка в системе физической культуры. Особое внимание в учебном материале уделяется понятию «спорт», особенности занятий избранным видом спорта, профессионально-прикладной физической подготовки и роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста. Все эти темы тесно взаимосвязаны между собой, дополняют учебный материал, дают возможность понять важность и роль физической культуры в специализации выбранной профессии.

Вторая часть представляет практическую отработку отдельных наиболее популярных видов спорта, такие как: легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Эти виды спорта дают возможность понять особенности каждого вида спорта, изучить методики спортивных тренировок, получить умения и навыки в развитии отдельных групп мышц в зависимости от вида, повысить свое физическое состояние. В каждом виде изучаемого вида спорта занятия проводятся по отдельным методикам. Особое внимание уделяется созданию простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Прорабатывается методика составления индивидуальных программ, основы методики массажа и самомассажа, изучаются методы оценки и коррекции осанки и телосложения, методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Все изучаемые методики прорабатываются во время практических занятий по разным видам спорта и закрепляются во время проведения самостоятельных занятий.

11. Информационные технологии, используемые при изучении дисциплины (модуля)

Программное обеспечение:

Microsoft Word используется для создания текстовых файлов (рефератов, курсовых, выпускных квалификационных работ), Power Point – для создания презентаций, визуального сопровождения докладов по темам занятий, Microsoft Internet Explorer – для дополнительного поиска информации, подготовки к практическим занятиям, в целях поиска информации для самостоятельной работы.

12. Материально-техническая база

I. Спортивный зал, спортивная площадка.

II. Спортивный инвентарь

1. Беговая дорожка электрическая – 1 шт.
2. Велотренажер – 2 шт.
3. Доска для пресса – 1 шт.
4. Массажер на стойке – 1 шт.
5. Степпер – 1 шт.
6. Стол теннисный – 1 шт.
7. Эллиптический тренажер – 1 шт.
8. Лыжи беговые – 64 компл.
9. Мяч волейбольный – 10 шт.
10. Мяч баскетбольный – 10 шт.
11. Мяч футбольный – 10 шт.
12. Набор для настольного тенниса – 2 шт.
13. Шашки – 10 компл.
14. Гантели 1 кг – 12 шт, 2 кг- 6 шт, 5 кг – 4 шт, 16 кг- 2 шт.
15. Силовые тренажеры – 6 шт.

III. Также для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» используются аудитории Института, в том числе оборудованные мультимедийными ресурсами (мультимедийная доска, компьютер, проектор, колонки), что необходимо для использования электронных ресурсов библиотечного комплекса, а также при контроле самостоятельной работы и выполнения заданий в рамках подготовки к практическим занятиям (просмотр и анализ презентаций в программе Microsoft Power Point).

Возможно проведение занятий в виде тестирования при разработке тестовых заданий в терминальных классах, оборудованных компьютерной техникой.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины «Физическая культура»

- способен самостоятельно развивать и совершенствовать психофизические способности;
- владеет элементарными навыками организации здорового образа жизни;
- знает простейшие правила оказания первой доврачебной помощи.