

Приложение № 6 к ОПОП высшего образования, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы бакалавриата «Гражданско-правовой»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(АНО ВО МГЭУ)
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.В.ДВ.04.01 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**
Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата «**Гражданско-правовой**»

Формы обучения: очная, заочная, очно-заочная
Вид профессиональной деятельности: правоприменительная
Учебный год: 2018/2019



Нижний Новгород 2018

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(АНО ВО МГЭУ)
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ
Директор НИ (ф) АНО ВО МГЭУ
Е.Б. Жбаков

«06» июля 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной
программы бакалавриата «**Гражданско-правовой**»

Формы обучения:	очная, заочная, очно-заочная
Вид профессиональной деятельности:	правоприменительная
Учебный год:	2018/2019

Нижний Новгород 2018

Рабочая программа дисциплины разработана для студентов основной и подготовительной группы здоровья по медицинским показаниям. Порядок создания групп здоровья по медицинским показаниям осуществляется согласно Приложению 1.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата) от 01 декабря 2016 г. N1511;
- учебными планами (очной, заочной и очно-заочной форм обучения) по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» – НН.:НИ (ф) МГЭУ, 2018. – 33 с

№ _____

Разработчики:

Преподаватель кафедры
общегуманитарных
дисциплин
НИ (ф) МГЭУ, к.п.н.

*Должность, ученая степень,
ученое звание*



подпись

Р.А Магомадов

И.О. Фамилия

Рецензент:

Заведующий кафедрой,
к.п.н., доцент

*Должность, ученая степень,
ученое звание*



подпись

В.Ф. Маматов

И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» рассмотрена на заседании кафедры общегуманитарных дисциплин (протокол от 04.07.2018 №12).

Заведующий кафедрой общегуманитарных
дисциплин к.ф.н., доцент



В.В. Романов

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи обучения по дисциплине	5
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (модулям) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
6.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка»	13
7.	Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	14
7.1.	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	14
7.2.	Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	15
7.3.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	17
8.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для изучения дисциплины	21
9.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	22
10.	Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	22
10.1.	Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Общая физическая подготовка» для студентов направления 40.03.01 Юриспруденция	22
10.2.	Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Общая физическая подготовка» для обучающихся направления 40.03.01 Юриспруденция	25
11.	Перечень информационных технологий используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем	27
12.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	28
	Приложение 1	

1. Цели и задачи обучения по дисциплине

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

Задачи:

- развитие физических качеств, посредством выполнения аэробного, атлетического и корригирующего тренинга различных групп мышц, а также выполнения дыхательных упражнений;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» направлен на формирование у студентов, обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы «Гражданско-правовой» общекультурной компетенции ОК-8.

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка»
ОК-8, способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической

	<p>подготовленностью; контролировать технику выполнения двигательных действий и величину физической нагрузки; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Владеет: навыками выполнения аэробного, атлетического и корригирующего тренинга различных групп мышц, а также навыками выполнения дыхательных упражнений;</p> <p>навыком использования спортивного инвентаря.</p>
--	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.01 «Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках вариативной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», которая также формирует компетенцию ОК-8. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1-8 семестрах у обучающихся в очной форме обучения, в 1-м семестре у обучающихся в заочной и очно-заочной форме обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая подготовка» составляет 328 часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа* (аудиторные занятия) всего,	328	18	18	54	54	54	54	54	22
в том числе: Практические занятия	328	18	18	54	54	54	54	54	22
Промежуточная аттестации - зачёт		+	+	+	+	+	+	+	+
Общая трудоёмкость	328	18	18	54	54	54	54	54	22

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Самостоятельная работа*	324	324
Вид промежуточной аттестации - зачёт	4	4

Общая трудоёмкость	328	328
--------------------	-----	-----

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Контактная работа * (аудиторные занятия) всего, в том числе:	6	6
Практические занятия	2	2
Лекции	4	4
Самостоятельная работа*	322	322
Вид промежуточной аттестации - зачёт	+	+

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

Для обучающихся в **очной форме** дисциплина реализуется посредством контактной работы при проведении учебных занятий для основной и подготовительной медицинской группы здоровья и включает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Для обучающихся в **очно-заочной и заочной форме** в соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем (промежуточная аттестация) и самостоятельной работы обучающихся.

При реализации дисциплины предусмотрена контактная работа (в тренажерных залах НИ (ф) МГЭУ) и внеаудиторная контактная работа, посредством электронной информационно-образовательной среды.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (модулям) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Тематический план для очной формы обучения

№ п/п	Наименование темы	количество часов по учебному плану	количество аудиторных часов	практические занятия	самостоятельная работа	промежуточная аттестация	формируемые компетенции
1 семестр							
1	Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.	9	9	9			
2	Тема.2 Тренинг основных физических качеств необходимых для жизнедеятельности.	9	9	9			ОК-8

3	Промежуточная аттестация - зачет	+				+	
4	Итого за 1 семестр	18	18	18			
2 семестр							
5	Тема.3 Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег.	9	9	9			ОК-8
6	Тема.4 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.	9	9	9			
7	Промежуточная аттестация - зачет	+				+	
8	Итого за 2 семестр	18	18	18		+	
3 семестр							
	Тема.5 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.	30	30	30			
9	Тема.6 Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения	24	24	24			ОК-8
10	Промежуточная аттестация - зачет	+				+	
11	Итого за 3 семестр	54	54	54		+	
4 семестр							
12	Тема.7 Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондрозах, излишних жировых отложениях и целлюлите.*	54	54	54			ОК-8
13	Промежуточная аттестация - зачет	+				+	
14	Итого за 4 семестр	54	54	54		+	
5 семестр							
16	Тема.8 Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.	54	54	54			ОК-8
18	Промежуточная аттестация - зачет	+				+	
19	Итого за 5 семестр	54	54	54		+	
6 семестр							
20	Тема.9 Специальные упражнения на развитие гибкости	54	54	54			ОК-8
22	Промежуточная аттестация - зачет	+				+	
23	Итого за 6 семестр	54	54	54			
7 семестр							
ОК-8							

	Тема.10 Специальные дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания по методике: К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой.*	54	54	54			
	Промежуточная аттестация - зачет	+				+	
	Итого за 7 семестр	54	54	54		+	
8 семестр							
	Тема.11 Круговая тренировка с использованием тренажеров	22	22	22			ОК-8
	Промежуточная аттестация - зачет	+					
	Итого за 5 семестр	22	22	22			
	Всего	328	328	328			

Тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
1 семестр				
1	Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.*	26	26	ОК-8
2	Тема.2 Тренинг основных физических качеств необходимых для жизнедеятельности.*	22	22	
3	Тема.3 Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бега.*	18	18	
4	Тема.4 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.	30	30	
5	Тема.5 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.	66	66	
6	Тема.6 Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.	28	28	
7	Тема.7 Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондрозах, излишних жировых отложениях и целлюлите.*	6	6	
8	Тема.8 Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.	32	32	
9	Тема.9 Специальные упражнения на развитие гибкости.	32	32	

10	Тема.10 Специальные дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания по методике: К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой.*	32	32	
11	Тема.11 Круговая тренировка с использованием тренажеров.	32	32	
12	Зачет	4	4	
14	Всего	328	328	

Тематический план для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Наименование темы*	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Практические занятия	Лекции	Самостоятельная работа	формируемые компетенции
1.	Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.*	30	1		1	29	ОК-8
2.	Тема.2 Тренинг основных физических качеств необходимых для жизнедеятельности.*	29				29	
3.	Тема.3 Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бега.*	30	1	1		29	
4.	Тема.4 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.	31	1	1		30	
5.	Тема.5 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.	31	1		1	30	
6.	Тема.6 Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.	31				30	
7.	Тема.7 Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондрозах, излишних жировых отложениях и целлюлите.*	29				29	
8.	Тема.8 Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.	30	1		1	29	
9.	Тема.9 Специальные упражнения на развитие гибкости.	30	1		1	29	

10.	Тема.10 Специальные дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания по методике: К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой.*	29				29	
11.	Тема.11 Круговая тренировка с использованием тренажеров.	29				29	
12.	Промежуточная аттестация - зачет	+					
13.	Всего	328	6	2	4	322	

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии ОК-8

Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Тема 2. Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии ОК-8

Тренинг физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Тема 3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег. ОК-8

Программа развития выносливости на тренажерах с изменением параметров мощности, длительности, рельефа с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся.

Программа прыжков на скакалке для развития выносливости, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Программа прыжков по системе К. Купера. Прыжки с приземлением на две ноги (одинарные, двойные). Прыжки со сменой ног (с ноги на ногу, с подниманием коленей, с имитацией бега).

Тема 4. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела. ОК-8

Отжимания от пола. Отжимания на брусьях. Жим гантелей лежа на горизонтальной (наклонной) скамье. Разведение гантелей лежа на горизонтальной (наклонной) скамье. Подтягивание на перекладине хватом снизу. Тяги гантели одной рукой в наклоне с упором на скамейку. Попеременные сгибания рук с гантелями. Концентрированное сгибание

одной руки с гантелью сидя (локоть упирается в бедро). Сгибания рук с гантелями хватом «молоток». Разгибание одной руки с гантелью из-за головы, стоя (сидя). Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне. Отжимания на брусках. Отжимания трицепсами спиной к скамье. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед. Подъемы гантелей в стороны, стоя. Подъемы гантелей вперед попеременно, стоя. Подъем гантели в сторону одной рукой, лежа на боку. Приседания с гантелями. Выпады с гантелями. Подъемы на носки, стоя с гантелями в опущенных руках. Подъем на носок одной ноги, стоя. Подъемы туловища на полу (у гимнастической стенки). Поднимание туловища, лежа на «римском стуле». Подъемы туловища с поворотами на полу. Подъемы туловища на наклонной скамье. Подъем ног на наклонной скамье. Подъемы коленей в висе.

Тема 5. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров. ОК-8

Жим штанги узким хватом, лежа на скамье. Жим штанги, лежа на скамье с уклоном. Сведение рук на тренажере. Сведение верхних блоков на тренажере, стоя в наклоне вперед. Тяги верхнего блока за голову. Тяги верхнего блока узким хватом. Тяги верхнего блока прямыми руками, стоя. Тяги нижнего блока (гребля). Тяги штанги, стоя в наклоне. Становые тяги со штангой. Сгибания рук с рукоятками нижних блоков (кроссовер). Сгибания рук с рукоятками верхних блоков на тренажере. Сгибание рук со штангой. Сгибание рук на тренажере. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу), стоя лицом к тренажеру. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху из-за головы, стоя спиной к тренажеру. Разгибание рук со штангой (гантелями) лежа. Жим штанги из-за головы, сидя. Подъем одной руки в сторону с нижнего блока, стоя. Подъем одной руки вперед с нижнего блока, стоя. Сведение верхних блоков на тренажере, стоя. Приседания со штангой на груди. Приседания со штангой на плечах. Широкие приседания со штангой на плечах. Наклонный жим ногами на тренажере. Разгибание ног сидя на тренажере. Сгибание ног сидя на тренажере. Сведение ног сидя на тренажере. Отведение ног стоя на тренажере. Выпады со штангой на плечах. Подъемы на носки, стоя со штангой на спине. Разгибание голени, сидя со штангой на коленях. Повороты туловища с грифом, стоя (сидя). Боковые наклоны стоя. Наклоны туловища вперед, держа рукоять блока за головой, стоя (на коленях).

Тема 6. Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения. ОК-8

Упражнения для больших мышечных групп, определение рабочих весов отягощений, количества сетов и повторений.

Жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс, французский жим, жим штанги на горизонтальной скамье, становая тяга, подъем туловища, приседания со штангой.

Тема 7. Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондритах, излишних жировых отложениях и целлюлите. ОК-8

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки, укрепления мышечного корсета позвоночника – поднимание ног на животе вверх с отягощением и без них; вис прогнувшись; стойка на лопатках; разводка гантелей; сведение рук в тренажере; пуловер; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (отжимание). Упражнения для профилактики целлюлита – разгибание и сведение ног на тренажере, приседания на тренажере, наклоны туловища, тяга на блочном тренажере, жим штанги лежа.

Тема 8. Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале. ОК-8

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения,

темпа, длительности ритма, амплитуд движений, величины усилий, смены техники движений и т.д. Примером его может служить изменение скорости бега на протяжении дистанции, темпа игры и технических приемов в спортивных играх в течение каждого периода.

Тема 9. Специальные упражнения на развитие гибкости. ОК-8

Упражнения, направленные на развитие гибкости: сгибание-разгибание, наклоны и повороты, вращения и махи. Упражнения выполняются самостоятельно (активный стретчинг) или с партнером (пассивный стретчинг), с отягощениями и тренажерами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками.

Тема 10. Специальные дыхательные упражнения. ОК-8

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обычное дыхание. Успокаивающее дыхание. Мобилизующее дыхание. Специальные дыхательные методики: К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой. Брюшное дыхание, диафрагмальное дыхание, дыхание по системе хатха-йоги, полное дыхание.

Тема 11. Круговая тренировка. ОК-8

Развитие силы, режимы работы и напряжений мышц по методу круговой тренировки с различными видами отягощений для развития определенных групп мышц.

Развитие силы, режимы работы и напряжений мышц по методу круговой тренировки для развития основных групп мышц с использованием нескольких или одного вида отягощения.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для студентов заочной формы обучения. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по учебной дисциплине может выполняться в читальном зале НИ (ф) МГЭУ, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС МГЭУ университета, а также на оборудованных спортивных площадках, стадионах, фитнес центрах и в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа по дисциплине «Общая физическая подготовка» включает следующие виды деятельности:

- 1) изучения учебной и научной литературы;
- 2) тренировка, направленная на развитие физических качеств;
- 3) совершенствования физической подготовленности обучающихся по дисциплине;
- 4) проведения самоконтроля упражнений для сдачи контрольных нормативов;
- 5) подготовки к сдаче нормативов;
- 6) подготовка к сдаче зачета.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка», включая инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке (изложены в п.10.1)
2.	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных нормативов по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка» для

	обучающихся по направлению 40.03.01 Юриспруденция (изложены в п.10.2)
3.	Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости и критерии оценки выполнения заданий.
4.	Требования и нормативы для сдачи зачета по дисциплине и критерии оценки уровня сформированности компетенции.

7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНО ВО МГЭУ и его институтах (филиалах).

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплины в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции, характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является основным этапом формирования компетенций ОК-8 и опирается на знания полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Итоговая оценка сформированности компетенций ОК-8 определяется в период государственной итоговой аттестации.

В процессе изучения дисциплины, компетенция ОК-8 также формируется поэтапно. Основными этапами формирования ОК-8 при изучении дисциплины «Общая физическая подготовка» является последовательное освоение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины (в соответствии с установленными нормативами) и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

На этапах текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты сдачи нормативов текущего контроля по каждой теме.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости

№		Оценка в баллах	Итоги текущего контроля
1	Выполнения комплекса заданий для текущего контроля успеваемости по темам	5-3	«зачтено»
		1-2	«незачтено»

На этапах промежуточной аттестации по дисциплине показателями являются результаты обучения по дисциплине (Знает, Умеет, Владеет) в зависимости от пройденной тематики.

Показатели оценивания компетенции ОК-8 на этапе промежуточного контроля по дисциплине «Общая физическая подготовка»¹,
Знает: практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; контролировать технику выполнения двигательных действий и величину физической нагрузки; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Владеет: навыками выполнения аэробного, атлетического и корригирующего тренинга различных групп мышц, а также навыками выполнения дыхательных упражнений; навыком использования спортивного инвентаря.

Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированной компетенции ОК-8			
«недостаточный» Компетенция не сформирована.	«пороговый» Компетенция сформирована.	«продвинутый» Компетенция сформирована.	«высокий» Компетенция сформирована.
Умения и навыки не сформированы или отсутствуют.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности, практических навыков.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности, устойчивые практические навыки в ходе выполнения физических упражнений.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокую адаптивность практических навыков в ходе выполнения физических упражнений.
Описание критериев оценивания компетенции ОК-8 в период промежуточной аттестации			

¹ Применяется в каждом семестре в соответствии с пройденной тематикой

<p>Компетенция не сформирована/ «не зачтено»</p>	<p>Студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; - непонимание сущности заданий и упражнений; -отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - неспособность использовать спортивный инвентарь на практике; - отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не ниже 12 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне не ниже 7 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья
<p>Компетенция сформирована на уровне от «порогового» до «высокого»/ «зачтено»</p>	<p>Студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; - твердые знания теоретического и практического материала; -способность использовать спортивный инвентарь на практике; -правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение выполнять практические задания; - понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий, в рамках практических заданий; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательный подход к занятиям; - свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно; - знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике; - способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне от 12 до 20 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне 7-15 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья.

Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Знания	Умения	Навыки	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
ОК-8				
Оценка по дисциплине				

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной.

«Зачтено» выставляется, если все компетенции сформированы на уровне не ниже «порогового».

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы

формирования компетенций²

Примерный комплекс заданий для текущего контроля успеваемости

Тема №1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии. ОК-8

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Тема №2. Тренинг основных физических качеств необходимых для жизнедеятельности. ОК-8

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Сгибание разгибание туловища из положения сидя, количество раз за 30 секунд.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Сгибание разгибание туловища из положения сидя, количество раз за 30 секунд.

Тема №3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег. ОК-8

Задание:

Юноши, девушки. Прыжок в длину с места, прыжки через скакалку количество раз за 1 минуту.

Тема №4. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела. ОК-8

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Приседания с отягощениями: юноши, приседания с олимпийским грифом на плечах (20 кг); девушки, приседания с набивным мячом на вытянутых руках над головой (3 кг), количество раз.

Тема №5. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров. ОК-8

Задание:

Юноши, девушки прыжок в длину с места.

Тема №6. Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения. ОК-8

Задание:

Юноши, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

Девушки, сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре с колен, количество раз.

² Оценочные материалы в полном объеме разработаны и утверждены кафедрой, реализующей данную дисциплину, являются составной частью ОПОП.

Тема №7. Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки. ОК-8

Задание:

Юноши, статическая стойка в упоре лежа на локтях, на время (40 сек., 60 сек., 90 сек.).

Девушки, статическая стойка «стульчик» в полуприседе прижавшись спиной к стене (40 сек., 60 сек., 90 сек.).

Тема №8. Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале. ОК-8

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, сгибание разгибание туловища из положения сидя, приседания, количество раз.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, сгибание разгибание туловища из положения сидя, приседания, количество раз.

Тема №9. Специальные упражнения на развитие гибкости. ОК-8

Задание:

Юноши, девушки наклон вперед из положения сидя ноги врозь.

Тема №10. Специальные дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания. ОК-8

Задание:

Юноши, девушки сдают Тест Купера на велотренажере 6мин.(км).

Тема №11 Круговая тренировка с использованием тренажеров. ОК-8

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, сгибание разгибание туловища из положения сидя, приседания с олимпийским грифом на плечах (20 кг), количество раз.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, сгибание разгибание туловища из положения сидя, приседания с набивным мячом на вытянутых руках над головой (3 кг), количество раз.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости у юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	50	43	30	25
2.	Сгибание разгибание туловища из положения сидя (кол-во раз за 30сек.)	33	30	25	22	-
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
4.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	>100	80	45	30	20
5.	Приседания с олимпийским грифом 20кг (кол-во раз)	50	40	30	20	10
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	13	9	5	3
7.	Статическая стойка в упоре	>60сек.	50сек.	40сек.	30сек.	20сек.

	лежа на локтях (сек.)					
8.	Приседания (кол-во раз)			40	30	20
9.	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см)	20	16	12	8	6
10.	Тест Купера на велотренажере 6 мин.(км)	>4,6	4,59-3,8	3,79-3	<3	-

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости у девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2.	Сгибание разгибание туловища из положения сидя (кол-во раз за 30сек.)	28	25	20	15	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	>80	60	40	30	20
5.	Приседания с набивным мячом 3кг (кол-во раз)	50	40	30	20	10
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	>35	30	25	15	10
7.	Статическая стойка «стульчик» в полуприседе (сек.)	>60сек.	50сек.	40сек.	30сек.	20сек.
8.	Приседания (кол-во раз)	>50	40	30	20	10
9.	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см)	25	20	15	10	8
10.	Тест Купера на велотренажере 6мин.(км)	>3,8	3,79-3	2,99-2,2	<2,1	-

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Требования и нормативы для сдачи зачета

Зачётные нормативы для юношей

№	Наименование	Физическое	Оценка в баллах
---	--------------	------------	-----------------

	упражнения	качество	5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров	быстрота	13.5	14.10	14.80	15.0	15.20
2	Подтягивание на перекладине	сила	15	13	9	5	3
3	Прыжок в длину с места	ловкость	240	230	220	200	185
4	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь	гибкость	20	16	12	8	6

Зачётные нормативы для девушек

№	Наименование упражнений	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров	быстрота	15.7	16:3	17.00	17.10	17.50
2	Подъём туловища из положения лёжа	сила	60	50	40	30	20
3	Прыжок в длину с места	ловкость	190	180	170	160	150
4	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь	гибкость	25	20	15	10	8

Зачетные нормативы для студентов подготовительной группы

№ Задания	Название упражнения	Девушки				Юноши			
		Оценка в баллах							
		5		0		5		0	
1	Оценка в баллах	5	4	3	2	5	4	3	2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	20	15	10	<10	-	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	20	15	10	<10
4	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	-	-	-	-	9	7	5	<5

5	Поднимание и опускание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	<20	40	35	30	<20
	Суммарное количество баллов	15-13	12-10	9-7	<7	15-13	12-10	9-7	<7
	Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.

Уровень сформированности компетенции, закрепленной за дисциплиной, оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов следующим образом:

для обучающихся основной группы здоровья по 20 балльной шкале

- 12 – 20 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 12 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено»;

для обучающихся подготовительной группы здоровья по 15 балльной шкале

- 7 – 15 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 7 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено».

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для изучения дисциплины

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М. : КНОРУС, 2016. — 312 с. — (Бакалавриат). /ЭБС Book.ru [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.book.ru/book/917866/view2/1>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Дополнительная литература:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»(подписка)//2015-2018гг.
2. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: www.edu.ru.
2. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы <http://www.mossport.ru/>
4. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>

б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность/срок действия договора
1.	Общая физическая подготовка	www.book.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор №042-03/2018 срок действия с 15.03.2018-18.03.2019
2.	Общая физическая подготовка	www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор №042-03/2018 срок действия с 15.03.2018-18.03.2019

10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины

«Общая физическая подготовка» для обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Успешное овладение содержанием дисциплины «Общая физическая подготовка» предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций.

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе проведение практических занятий с целью формирования устойчивых навыков обучающихся. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы.

В ходе практических занятий:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов;

- преподаватель инструктирует обучающихся по технике безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном зале, а также на открытом стадионе.

- студенты выполняют физические упражнения под наблюдением преподавателя и при взаимоконтроле;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию выполнения физических упражнений. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения физических упражнений.

Активное использование методик в ходе проведения практического занятия предполагает активное физическое и эмоциональное участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы. Занятие должно проходить легко и не вызывать негативных эмоций. Можно обращаться с интересующими вопросами к преподавателю. Очень важно активно участвовать в внутривузовских (МГЭУ) соревнованиях проводимых кафедрой физической подготовки в ходе учебного года.

Кроме того, важно умение пользоваться электронной информационно-образовательной средой ВУЗа.

Инструкция

по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.

2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.

4. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).

2. Не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений на снарядах.

3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.

6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.

2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой.

3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.

4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию и родителей пострадавшего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

Инструкция

по технике безопасности для обучающихся в тренажерном зале

1. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Общая разминка в начале тренировки, включающая в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогреет мышцы, увеличит эластичность связок и сухожилий и подготовит организм к работе. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от Вашего рабочего веса в данном упражнении.
2. Запрещается заходить в тренажерный зал босиком, в сланцах. Только в спортивной обуви на ровной подошве.
3. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит вам выполнить не менее 10 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно попросите преподавателя проконтролировать технику выполнения упражнений. Именно в силу не сложившейся межмышечной координации при освоении новых упражнений могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.
4. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную преподавателем. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Неверный подбор упражнений, без учета состояния здоровья, слишком поспешный допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне.
5. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Это относится к таким упражнениям, как приседания со штангой, жим штанги лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы. Выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховать партнер или преподаватель.
6. Соблюдайте порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. При

выполнении упражнения ставьте снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

7. Выполняйте упражнения на вдохе при сгибание элемента, на выдохе при разгибание.

8. Не бросать тренажёр после завершения работы, а опускать его аккуратно в исходное положение.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях на стадионе, спортивной площадке

1. Общие требования безопасности

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

1.2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.5. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.

1.6. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не приступать к выполнению упражнений без команды преподавателя.

3.2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3.3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.

3.5. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.

3.6. Во время спортивной игры избегать столкновения.

3.7. Не покидать стадион без разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. В случае травматизма сообщить преподавателю.

4.3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия на стадионе, вернуться в спортивный зал.

4.4. При возникновении чрезвычайных ситуаций по указанию преподавателя быстро, без паники, покинуть стадион.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Уходить со стадиона после разрешения преподавателя спокойно, не торопясь.

5.3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить преподавателю.

10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Общая физическая подготовка» для обучающихся направления 40.03.01 Юриспруденция

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для студентов заочной формы обучения.

Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках (спортгородках,

стадионах) проводятся студентами для дополнительного повышения физической подготовленности. Ниже приведены упражнения, которые студенты могут выполнять в своей силовой тренировке в таких условиях. Кроме того, студентам рекомендуется использовать упражнения с различными амортизаторами и эспандерами, изометрические упражнения.

Тренировка в подтягивании на перекладине. Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний должен составлять 60–100 раз. Низкий исходный уровень физической подготовленности студента требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки: от 20–30 повторений в неделю до указанных величин.

Тренировка в упражнениях на параллельных брусьях. К наиболее простым и эффективным упражнениям на параллельных брусьях относятся:

- отжимания в упоре на руках;
- отжимания с махом вперед;
- отжимания хватом внутрь;
- поднимания ног вверх.

Если студент затрудняется в выполнении какого-либо упражнения, то ему рекомендуется начинать увеличивать суммарное количество повторений этого упражнения в тренировочных занятиях, а также наращивать общий объем силовой нагрузки за счет других упражнений. Обычно через два месяца целенаправленной работы сдача контрольного норматива не вызывает затруднений.

Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач может выглядеть следующим образом:

- Разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин.
- Развитие скоростных качеств:
 - бой с тенью с установкой на скорость 3 раунда по 2 мин;
 - челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин.
- Развитие силовых качеств:
 - жим штанги лежа от груди 6 подходов по 8 повторений;
 - подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений;
 - отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений.
- Совершенствование аэробной производительности: передвижение по залу (в стойке, бой с тенью). Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

Вариант занятия комплексной направленности с параллельным решением задач (совершенствование скоростных и аэробных возможностей) может быть следующим:

- Разминка (подвижные игры) - 10 мин.
- Упражнения на гибкость - 10 мин.
- Работа на мешке (спурты с максимальной интенсивностью по 15 сек с отдыхом между подходами к снаряду 1,5 - 2 мин). В одной серии дается 4 спурта, всего серий - 5, отдых между сериями - 1,5 - 2 мин.
- Работа на мешке 30 секунд с интенсивностью 70-80 % от максимальной. В одной серии дается 4 спурта, всего серий - 5, отдых между сериями - 1,5 - 2 мин.
- Работа с партнером (встречные контратаки - 4 раунда по 2 мин).

Следует помнить, что очень широкое применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к росту мастерства. Так чрезмерное увлечение работой на выносливость может вести к снижению уровня проявления скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости и координации.

Отличительными особенностями методики самостоятельных занятий по общей физической подготовке студентов являются:

- исключение предельных отягощений;

- применение упражнений на все группы мышц;
- частые занятия с небольшими объемами тренировочной нагрузки;
- обязательная и тщательная разминка.

Самостоятельная отработка тем, в соответствии с тематическим планом включает в себя:

Комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц. Это могут быть как упражнения, перечисленные в разделе содержание программы дисциплины, так и другие упражнения физической подготовки:

- общей выносливости с использованием ходьбы, бега трусцой, прогулки на лыжах, оздоровительной аэробики на свежем воздухе, плавания;
- статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
- силовой и статической выносливости - применять упражнения с гантелями, атлетическую гимнастику, силовую аэробику, упражнения на тренажерах;
- точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.);
- координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении, двусторонние игры.

11. Перечень информационных технологий используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем.

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине «Общая физическая подготовка» применяются

следующие информационные технологии:

- визуализация информации (схемы по технологии выполнения упражнений, информационные стенды по тематике: «Основы здорового образа жизни», «О вреде курения», «О правильном питании и борьбе с избыточным весом», «Комплекс упражнений для конструирования и оздоровления тела» и т.п.);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему «Университетская библиотека онлайн» - www.biblioclub.ru и в Электронно-библиотечную систему (ЭБС) www.book.ru
- доступ в электронную информационно-образовательной среде университета.

Обучающимся НИ (ф) МГЭУ обеспечена возможность свободного доступа в электронную информационную образовательную среду (ЭИОС).

Электронная информационно-образовательная среда - это совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий и средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ. ЭИОС МГЭУ обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, и к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе;

б) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

в) проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

г) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и/или асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

е) демонстрацию дидактических материалов дисциплины через LCD-проектор.

ж) доступ к программам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: «Тестер знаний» и Интернет-тренажеры в сфере образования (<http://www.i-exam.ru>).

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих

1. Ежегодно обновляемое лицензионное ПО

MS Windows 7 Professional; MS Windows XP.

Microsoft Office 2007.

Dr. Web (версия 11.00).

2. Свободно распространяемое ПО

7-Zip

K-Lite Codec Pack

Adobe Reader

Информационно-справочные системы:

Информационно-справочная система «Консультант Плюс» – www.consultant.ru.

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

Для организации учебного процесса по дисциплине «Общая физическая подготовка» предусмотрено использование тренажерных залов НИ (ф) МГЭУ (г. Нижний Новгород, шоссе Сормовское, д. 20)

Тренажерный зал №1 в здании НИ (ф) МГЭУ по адресу

г. Нижний Новгород, шоссе Сормовское, д. 20, (площадь 76,6 кв. м.)

Спортивное оборудование: банкетка серая 3-х мест.; гантели 20 кг – 2 шт.; музыкальный центр LG; стойка для гантелей 3-уровня; стойка для дисков; тренажер «Для мышц бедра комбинир»; тренажер «Комбинир. станок»; тренажер «Скамейка горизонт. регулируемая»; тренажер «Скамейка для пресса регул.»; тренажер «Станок для разгиб. спины»; тренажер «Грудь-машина»; тренажер «Блочная рамка + 2ручки»; тренажер «Для мышц спины (ниж.тяга)+рука д/тяги к животу»; тренажер «Для мышц спины (верх. тяга) + рука для тяги; тренажер «Для жима гориз. + гриф. штанга + диски».

Вспомогательное оборудование: телефон Panasonic KX-TS2350 RUC; часы REITER 95A; зеркала настенные - 5 шт. (120x200 см, весы электронные напольные CAS DL-200 - 1 шт., диван для отдыха; стол и стул для преподавателя.

Вспомогательные помещения: раздевалка мужская с металлическими шкафами для одежды, раздевалка женская с металлическими шкафами для одежды, санузел – 2 шт., душевые кабины – 2 шт., умывальники – 2 шт

Тренажерный зал №2 в здании НИ (ф) МГЭУ по адресу

г. Нижний Новгород, шоссе Сормовское, д. 20, (площадь 82,9 кв. м.)

Спортивное оборудование: набор дартс Harrows (мишень, 6 дротиков), Стол н/для тенниса StigaMegaSC с сеткой, СтепперHousefitTwister (поворотный) арт.Ш-5022, беговая дорожка электрическая Housefit: арт.НТ-90871НР, эллиптический тренажер магнитный. Brumer: арт.К850, велотренажер магнитный Housefit арт.НВ-8200НР, ракетка н/теннис Atemi,

шарик н/т 40мм Stiga 3зв. Competition (3шт.), белый, теннисный стол DonicIndoorRoller 400, сетка н/теннис со стойками Stiga Премиум VM (одобрена МФНТ), коврик для йоги (Viking арт. YM120), гири - 18 кг., мячи ф/б, пакет ВУР, обручи стальные, скакалки, коврик для фитнеса, гантели с неопреновой рукояткой, коврик рулонный.

Вспомогательное оборудование: 2 дивана для отдыха, стол для преподавателя; стул – 2 шт.; вешалки-3 шт

ПОРЯДОК
создания учебных групп по медицинским показаниям
для занятий физической культурой³

1. Определение медицинских групп для занятий обучающимся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.
2. В зависимости от состояния здоровья обучающийся относится к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерий распределения студентов по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.
3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.
4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение.
5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».
- 5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими

³ Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

- 5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы элективной дисциплины
по физической культуре и спорту
«Общая физическая подготовка»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от 11.03.2019 №8) и одобрена на заседании Совета Института (протокол от 11.03.2019 №8) для исполнения в 2018-2019 учебном году

Внесены дополнения (изменения): в Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП) за 2018-2019 уч. г.:

1. Договор №18495243 на оказание услуг по предоставлению доступа к Электронно-библиотечной системе «book.ru». «КноРус медиа», г. Москва. Срок действия с «08» февраля 2019г. по «08» февраля 2020г.

2. Договор №012-01/2019 об оказании информационных услуг. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн». ООО «Современные цифровые технологии», г. Москва. Срок действия с «15» января 2019г. по «18» марта 2020г

Заведующий кафедрой

А.М. Сидоренко



(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ № __) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ № __) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ № __) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ № __) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ № __) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ № __) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

МАГОМАДОВ РУСЛАН АБАСОВИЧ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы
прикладного бакалавриата «**Гражданско-правовой**»

Печатается в авторской редакции

Корректор

Афиногенова Е.В

НИ (ф) МГЭУ, Нижний Новгород, 603074, шоссе Сормовское., д. 20