



**Кафедра физической
культуры
и спорта**

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

- Кафедра физической культуры и спорта СГЮА располагается в ФОКе № 1 по адресу улица Вольская, 1.
- Заведующим кафедрой является кандидат педагогических наук, доцент **Макаев Владимир Иванович**.
- Заместителем заведующего кафедрой по учебной работе является кан.пед.наук, доцент
Куземко Юлия Владимировна <https://vk.com/id228044301>
- Спортивно-массовую работу курирует доцент кафедры **Сергей Петрович** <https://vk.com/id163187192> **Кулёв**
- Ответственный за научно-исследовательскую работу студентов (НИРС) на кафедре является
Шитов Денис Геннадьевич <https://vk.com/id324411003>
- Учебная и спортивно-массовая работа в институтах проводится под руководством следующих сотрудников кафедры:
 - **Ларин Николай Васильевич**, ответственный за спортивно-массовую работу со студентами Института юстиции <https://vk.com/id613364184>;
 - **Пурахина Оксана Владимировна**, ответственная за спортивно-массовую работу со студентами Института правоохранительной деятельности <https://vk.com/id232688929>;
 - **Шитов Денис Геннадьевич**, ответственный за спортивно-массовую работу со студентами Института прокуратуры.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

В настоящее время на кафедре преподаются две дисциплины:

- **«Физическая культура»** в первом семестре первого года обучения в объёме 72 часов;
- **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»** преподается во 2-6 семестрах в объеме 328 часов.

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

В первом семестре занятия проводятся в спортивных залах, **во втором семестре** – на лыжной базе, **на втором курсе** занятия проводятся один семестр в бассейне, а другой семестр – в спортивных залах, **третий курс** занимается в спортивных залах ФОКа.

Учебные занятия проводятся в **основных, специальных и спортивных отделениях**. Для основного и специального отделения разработаны отдельные рабочие программы. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, после прохождения диспансеризации занимаются на отдельных занятиях.

Занятия по физической культуре включены в расписание учебных занятий и являются **обязательными** для посещения, не зависимо от личных предпочтений, интересов и убеждений

Студенты, посещающие **спортивные секции СГЮА**, освобождаются от посещения учебных занятий по физической культуре.

Студентов, посещающих **городские спортивные секции**, преподаватель учебной группы может (**но не должен!**) освободить от посещения учебных занятий по физической культуре при условии предоставления справки с места занятий с указанием расписания занятий, ФИО тренера, штампа организации и т.д. От сдачи зачётных нормативов в этом случае никто не освобождается. Справку необходимо предоставить в **начале** семестра.

Как правило, освобождаются действующие студенты-спортсмены, имеющие 1 взрослый разряд, КМС, МС. Также необходимо предоставить документы, подтверждающие высокий спортивный разряд или звание: классификационную книжку, грамоты, медали и т.п. Только после рассмотрения документов преподаватель учебной группы принимает решение.

Для занятий в бассейне необходимо иметь с собой:

1. студенческий билет,



2. сланцы,



3. купальный костюм-дев., плавки-юн.,



4. шапочка для плавания,



5. мыло, мочалка,



6. полотенце,



7. фен и плавательные очки (желательно).



Адрес бассейна: 5-я Дачная, Большой Салютный проезд, 4

Для занятий на лыжах необходимо иметь с собой:

1. студенческий билет,
2. перчатки (можно дополнительно одеть тонкие флисовые перчатки под основн
3. тёплые носки (лыжные, спортивные),
4. лыжная шапочка (либо, например, облегающая шапка из флиса
5. сменное нательное бельё,
6. одеться по погоде, иметь свободную спортивную одежду.



Рекомендуется многослойная одежда:

- 1-й слой – специальная, «дышащая», синтетическая ткань (термобельё) или белье из натуральной ткани;
- 2-й слой – трикотажные трико (либо лосины, колготки) и флисовая кофта (свитер, водолазка и т.п.);
- 3-й слой – непромокаемые лыжные штаны (либо комбинезон), куртка (короткая). Удобно иметь куртку с карманами для хранения необходимых вещей (ключи, документы и пр.).



Адрес: 5-я Дачная, Большой салютный проезд, 4.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

На кафедре физической культуры и спорта с 1 сентября 2010 года функционирует **научный студенческий кружок**.

Студенты выступают на конференциях различного статуса, на круглых столах. Данная работа учитывается при получении зачёта.

Набор в научный кружок проводится в сентябре, обращаться к Шитову Денису Геннадьевичу  vk.com/id324411003.

Желающие принять участие в научных мероприятиях могут обратиться к преподавателям кафедры с просьбой выступить в качестве роли научного руководителя.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА

Спортивно-массовая работа ведется в соответствии с планами спортивно-массовой и оздоровительной работы кафедры, которые предусматривают проведение Спартакиад СГЮА, подготовку и участие в соревнованиях различных масштабов.

В соответствии с календарным планом-графиком спортивно-массовых мероприятий в академии ежегодно проводятся «Межинститутская спартакиада первокурсников СГЮА» и «Межинститутская спартакиада СГЮА».

Спартакиада первокурсников СГЮА включает в себя **7 соревнований:**

по шахматам,



настольному теннису,



дартс,



мини-футболу,



бадминтону,



волейболу,



по легкоатлетическому кроссу.



Межинститутская спартакиада СГЮА включает в себя 17 соревнований:

по плаванию, шахматам, настольному теннису, армрестлингу среди девушек и среди юношей, лыжным гонкам, лыжной эстафете, дартс, мини-футболу, бадминтону, многоборью ГТО, стритболу среди мужских и среди женских команд, волейболу среди мужских и среди женских команд, легкоатлетическому кроссу, легкоатлетической эстафете.



Лучшие спортсмены выступают в составах сборных команд университета на спартакиаде Вузов города Саратова.

Преподаватели кафедры, ответственные за спортивно-массовую работу в институтах, осуществляют подготовительную и организационную работу по комплектованию сборных команд институтов по видам спорта и обеспечивают их участие Спартакиадах СГЮА.

Кафедра располагает большим и малым игровыми залами, залом настольного тенниса и ритмической гимнастики, фехтовальным залом, тренажёрным залом (ФОК № 1), лыжной базой, также академия располагает бассейном, тренажёрным залом и гимнастическим залом (ФОК № 2).

В академии функционируют **спортивные секции** по армрестлингу, бадминтону, баскетболу, волейболу, гиревому спорту, пауэрлифтингу, дартс, лёгкой атлетике, лыжным гонкам, мини-футболу, настольному теннису, плаванию, ритмической гимнастики, самбо, дзюдо, спортивному туризму, скалолазанию, фехтованию, шахматам. Возобновляет свою работу секция регби.

Отбор в спортивные секции будет проводиться с 7 сентября. Все объявления будут размещаться на странице кафедры в ВК: <https://vk.com/public198403294>

Спортивные объекты академии ФОК № 1



Скалодро



Игровой зал

Фехтовальный зал



Тренажёрный зал



Зал настольного тенниса

и ритмической гимнастики



Спортивные объекты академии

ФОК № 2



Бассейн
Гимнастический зал



Тренажёрный зал

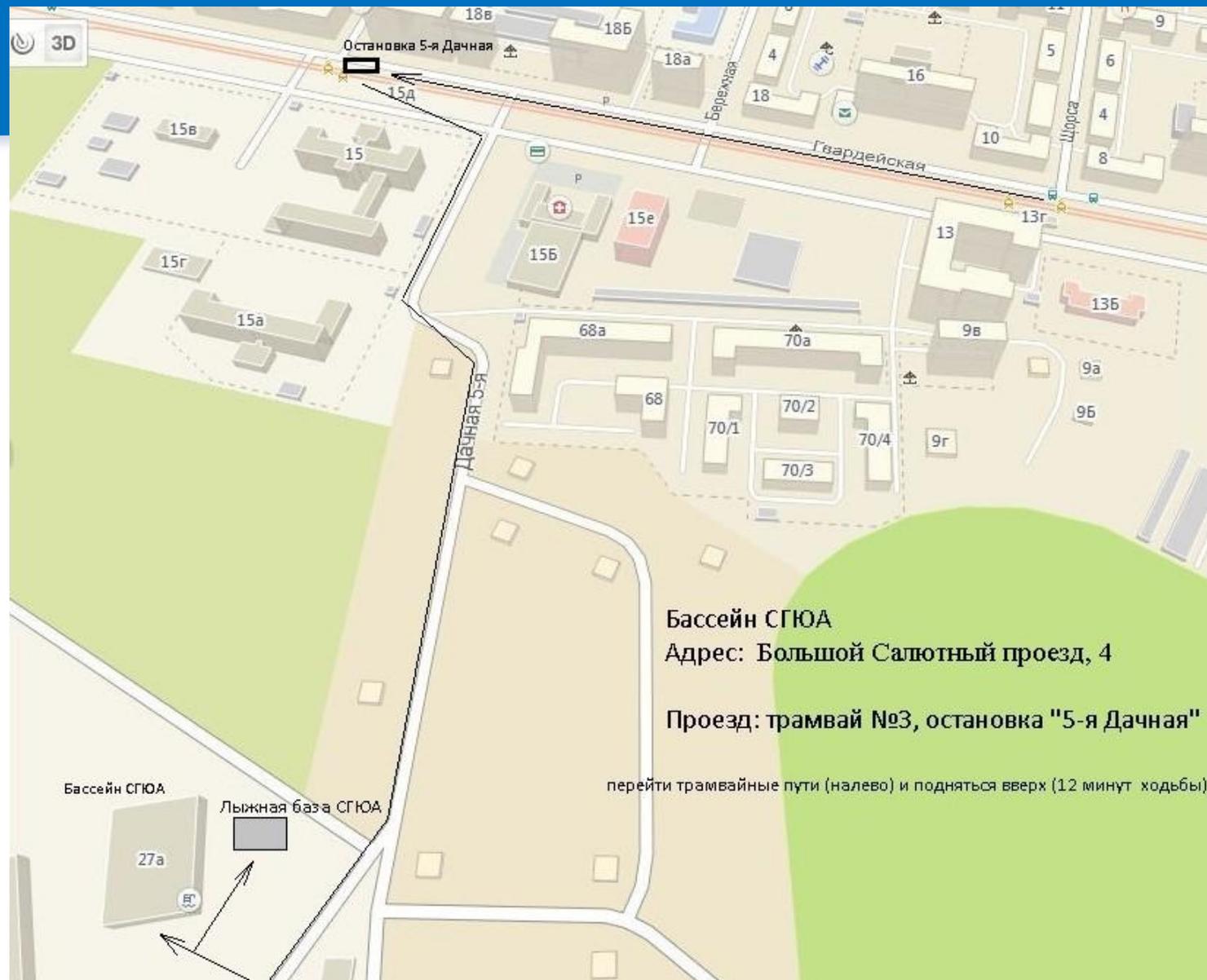


Спортивные объекты академии

Лыжная база



Лыжная база
и бассейн СГЮА
(схема проезда)



Спортивная
секция

самбо, дзюдо

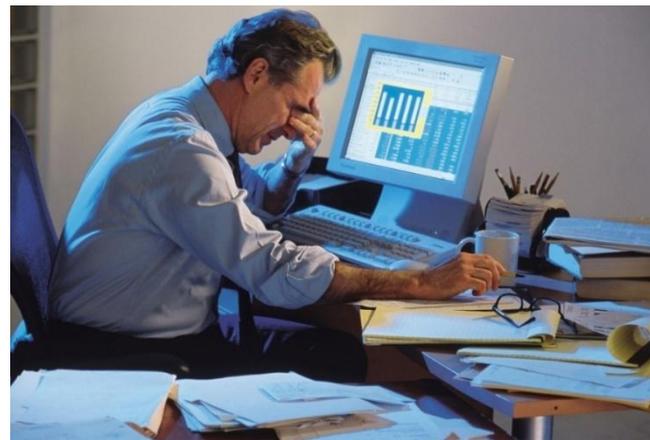
(схема проезда)



В первом семестре 2020-2021 года с учётом специфики обучения в период неблагоприятной эпидемиологической ситуации курс по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы (модули) по физической культуре» проходят дистанционно. Все задания носят прикладной характер и имеют практическую значимость в повседневной жизни и в будущей профессиональной деятельности.

Необходимость прохождения данного курса обусловлена не только необходимостью получения зачёта, но и возможностью коррекции своего образа жизни.

Выполнение заданий требует минимум работы за учебным столом, но максимум работы над собой. Это позволит сохранить здоровье в студенческие годы и на многие годы вперёд.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ КУРСА

Курс разбит на двухнедельные модули (**проходятся поэтапно**), которые содержат теоретические, методические, мультимедийные материалы и комплексы упражнений двух видов:

- 1) базовые комплексы;
- 2) профессионально-прикладные комплексы.

Базовые комплексы – это предлагаемые кафедрой тренировочные комплексы упражнений для самостоятельных систематических занятий в данном модуле, именно по ним Вы систематически тренируетесь и заполняется дневник тренировок. **При желании Вы можете вносить в него коррективы и использовать другие упражнения в соответствии с Вашими целями и предпочтениями.**

Профессионально-прикладные комплексы – это предлагаемые кафедрой комплексы упражнений различной направленности, которые носят прикладной характер и будут полезны в настоящее время и в будущем, в быту и на рабочем месте. **Предлагаются для ознакомления.**

В рамках курса Вам необходимо:

- 1) изучать предлагаемый в текущем модуле материал;
- 2) тренироваться не менее 3 раз в неделю по базовому комплексу упражнений и заполнять дневник тренировок;
- 3) каждые две недели высылать заполненный дневник тренировок в виде отчёта (не позднее трёх дней после даты окончания модуля)

(бланк дневника тренировок и образец заполнения представлен в начале курса во втором модуле);

4) студенты спец. мед. группы выполняют базовые комплексы, но с меньшей дозировкой и с учётом характера заболевания и имеющихся противопоказаний. При необходимости Вы можете вносить в него коррективы и использовать другие упражнения, не являющиеся противопоказаниями при заболевании. Вы всегда можете проконсультироваться с преподавателем своей учебной группы или воспользоваться комплексами лечебной физкультуры при некоторых заболеваниях, представленных в предпоследнем разделе курса.

Внимание!!!

1. Внимательно читайте методический материал, так как это поможет избежать ошибок в методиках тренировки и возможные травмы;
2. Просим внимательнее отнестись к процедуре выполнения и отправки домашнего задания;
3. Объём выполненной нагрузки **НИКАК** не повлияет на выставление зачёта (не надо форсировать нагрузку или заниматься приписками).
4. Вы можете проконсультироваться с преподавателем, написав сообщение на форуме в разделе курса «Преподаватели учебных групп и связь с ними», либо отправить личное сообщение в социальной сети «ВКонтакте» (страница кафедры в ВК: <https://vk.com/public198403294>).

Зачётные требования

1. Знание предлагаемых комплексов упражнений, входящих в курс (и базовых, и прикладных), и готовность продемонстрировать выполнение базовых комплексов по памяти и в объёме, заявленном в Ваших отчётах;
2. Своевременная отправка дневника тренировок (не позднее трёх дней после даты окончания модуля);
3. В конце семестра планируется промежуточная аттестация в виде тестирования. Тесты составлены на основе изучаемого материала в семестре;
4. В последнем модуле № 9 выполнить кейс-задание на выбор:
 - «Составить комплекс упражнений* для укрепления мышечного корсета»
 - «Составить комплекс упражнений офисной гимнастики сидя со стулом»
 - «Составить комплекс упражнений для расслабления и снятия стресса»

* Составленные комплексы должны состоять из 8-12 упражнений



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!