

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
АСТРАХАНСКИЙ ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «СГЮА»

**Кафедра общих гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин**

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор,  
проректор по учебной  
работе

С.Н. Туманов

« 1 » Апрель 2018 г.



## **Рабочая программа дисциплины**

### **Физическая культура и спорт**

по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация № 2 «Прокурорская деятельность»

квалификация «юрист»

форма обучения – очная, заочная

Астрахань – 2018

## Содержание

1. Область применения и нормативные ссылки .....	3
2. Цель и задачи освоения дисциплины .....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины .....	6
5. Объем дисциплины .....	7
6. Структура учебной дисциплины.....	9
7. Содержание дисциплины.....	12
8. Методические указания обучающимся.....	24
9. Фонд оценочных средств.....	34
10. Перечень основной и дополнительной литературы .....	39
11. Информационное и программное обеспечение .....	40
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	40

## 1. Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям обучающегося и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Физическая культура и спорт» и обучающихся по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (специализация № 2 «Прокурорская деятельность»), изучающих данную дисциплину «Физическая культура и спорт».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета), утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 16 февраля 2017 г. № 144;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. № 301;
- Основной профессиональной образовательной программой Академии по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета), специализация №2 «Прокурорская деятельность»;
- Учебным планом Астраханского филиала ФГБОУ ВО «СГЮА» по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета), специализация №2 «Прокурорская деятельность» для обучающихся 2018 года набора.

**Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт»** разработана на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Различают группы здоровья для занятий физической культурой:

**Первая** группа здоровья в нее входят совершенно нормальные во всех отношениях дети, которые или совсем не болели, или изредка имели несерьезные проблемы, не страдали какими-либо хроническими заболеваниями. Для них открыты любые виды деятельности, ограничений нет.

**Вторая** группа включает в себя относительно здоровых детей, которые часто болели в течение года, имеют слабую иммунную систему и/или какие-либо отклонения от нормы (морфологические или физиологические). Такие учащиеся требуют особого внимания со стороны родителей и врачей, а также определенного питания. Ограничений для них, как правило, нет.

**Третья** группа здоровья включает в себя детей, страдающих хроническими заболеваниями. Необходимо ограничение двигательной активности.

**Четвертая** группа подразумевает наличие у входящих в нее детей хронических заболеваний и/или врожденных пороков. Такие учащиеся, как правило, освобождаются от занятий физкультурой и трудом.

**Пятая** группа включает в себя детей, страдающих тяжелыми хроническими заболеваниями, а также тех, у кого значительно снижена функциональность различных систем организма. Для них обязательны особый режим дня и ограничение физических нагрузок.

Как можно понять, данные категории определяются состоянием здоровья студента.

## 2. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры профессиональной направленности и способности направленного использования разнообразных видов спорта для освоения будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- приобретение опыта профессионального использования спорта для достижения жизненных целей.

**Цель адаптивной физической культуры** как раздела дисциплины «Физическая культура» - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной

активности, методические занятия, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу (Б1. Б.41), дисциплины по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении теоретических и практических основ физической культуры.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы специалитета в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения;

элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в з.е. не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

### 4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

№ п/п	Код по ФГОС	Компетенция	Приобретаемые знания, умения, навыки
	ОК - 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> основы физической культуры и здорового образа жизни, способы физического совершенствования организма. <b>Уметь:</b> применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	ОК- 7	способностью к са-	<b>Владеть:</b> системой практических умений и

		<p>моорганизации и самообразованию</p>	<p>навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке).</p> <p><b>Знать:</b> правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма.</p> <p><b>Уметь:</b> создавать условия для реализации индивидуальных оздоровительных задач при помощи различных комплексов физических упражнений; анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в жизненных ситуациях.</p>
--	--	--	---

## 5. Объем дисциплины

Курс 1. Семестр 1. Форма промежуточной аттестации (*зачет*).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

Форма обучения очная. Срок обучения 5 лет.

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Практические (семинарские) за-		Зачет	Экзамен

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»  
Программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

			НЯТИЯ			
2 / 72	34	-	34	38	1	-

**Содержание и объем практического и теоретического разделов программы дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями**

Курс 1. Семестр 1. Форма промежуточной аттестации (*зачет*).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

Форма обучения очная. Срок обучения 5 лет.

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
2 / 72	34	-	34	38	2	-

Курс 1. Семестр 1. Форма промежуточной аттестации (*зачет*).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

Форма обучения заочная. Срок обучения 6 лет.

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
2 / 72	4	4		64	1	-

Курс 1. Семестр 1. Переаттестация дисциплины (*зачет*).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Форма обучения заочная. Срок обучения 4 года (спо).

Общая трудоем-	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудитор-	Самосто-	Промежуточная
		ятельная	аттестация

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия» Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА» Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность						
кость (зач. ед / часы)	ные занятия)			работа (часы)		
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
2 / 72				72	1	-

Курс 1. Семестр 1. Переаттестация дисциплины (зачет).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Форма обучения заочная. Срок обучения 4 года.

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
2 / 72				72	4	-

## 6. Структура учебной дисциплины

6.1. Тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт» для **очной формы обучения:**

**Срок обучения 1 курс, 1 семестр**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самостоятельную работу	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции и	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия		
1	Легкая атлетика (полоса препятствий)	26	12	-	12	14	Сдача контрольных нормат
2	Силовая подготовка	20	10	-	10	10	



ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия» Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА» Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность							
3	Спортивные игры	24	10	-	10	14	ИВОВ
4	Методико-практические занятия	2	2	-	2	-	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	<b>38</b>	<b>Зачет</b>

6.2. Тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями очной формы обучения:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самостоятельную работу	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции и	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия		
1	Общая физическая подготовка- адаптивные формы и виды	26	12	-	12	14	Сдача контрольных нормативов
2	Профилактическая, оздоровительная, гимнастика, ЛФК	20	10	-	10	10	
3	Спортивные игры	24	10	-	10	14	
4	Методико-практические занятия	2	2	-	2	-	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	<b>38</b>	<b>Зачет</b>

6.2. Тематический план дисциплины «Физическая культура и спорт» для заочной формы обучения:

**Срок обучения 1 курс, 1 семестр 6, лет**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самостоятельную работу	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие		

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»  
Программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

				и	(семинарские занятия)	работу	
1	Физическая культура и спорт как основная составляющая ЗОЖ	4	4	4			
2	Легкая атлетика (полоса препятствий)	18	-	-		18	Сдача контрольных нормативов
3	Силовая подготовка	10	-	-		10	
4	Спортивные игры	18	-	-		18	
5	Методико-практические занятия	18	-	-		18	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>Зачет</b>

**Срок обучения 1 курс, 1 семестр 4 года (спо) - переекзаменации**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самостоятельную работу	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. практические (семинарские) занятия		
1	Легкая атлетика (полоса препятствий)	18	-	-		18	Сдача контрольных нормативов
2	Силовая подготовка	18	-	-		18	
3	Спортивные игры	18	-	-		18	
4	Методико-практические занятия	18	-	-		18	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>Зачет</b>

**Срок обучения 1 курс, 1 семестр 4 года**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)	Кол-во час. на	Форма контроля
-------	-----------------------------	--------------	---	----------------	----------------

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»  
Программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

		часов	Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия	са-мост. рабо ту	
1	Легкая атлетика (полоса препятствий)	18	-	-		18	Сдача контрольных нормативов
2	Силовая подготовка	18	-	-		18	
3	Спортивные игры	18	-	-		18	
4	Методико-практические занятия	18	-	-		18	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	-	-	-	<b>72</b>	<b>Зачет</b>

## 7. Содержание дисциплины

**Срок обучения 1 курс, 1 семестр (5 лет)**

### *Практические занятия:*

*1 курс, 1 семестр, 4 года обучения, очная форма (34 часа)*

#### Раздел 1. Легкая атлетика

##### Легкая атлетика (12 часов)

Легкоатлетические упражнения		Часы на практические занятия	Часы на сам. работу
<b>специальные беговые упражнения:</b>	бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад, прыжки с ноги на ногу.	4	4
<b>бег на короткие дистанции:</b>	бег с низкого старта на 20-30 м.; бег с высокого старта на 30-60 м.; бег с хода на 20-40 м.; бег на 60-100 м. повторный бег на 30-100 м.; переменный бег на 30-60 м.	2	4
<b>бег на средние дистанции:</b>	кроссовый бег на 2-4 км; повторный бег на 100-200 м.;	4	4

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия» Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА» Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность			
	бег на 500-1000 м.; совершенствование техники бега на средние дистанции.		
<b>прыжки в длину:</b>	прыжки с 3-5 шагов; разбега в шаге прыжки в длину с 7-9 шагов; с полного разбега произвольным способом.	2	2
<b>Итого</b>		12	14

### Силовая подготовка (10 часов)

Силовая подготовка		Часы на практич.зан.	Часы на сам.работу
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале, подтягивание.	4	4
<b>Упражнения на все группы мышц</b>	Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса, развитие силы мышц рук	2	2
<b>Зачетное занятие</b>	Сдача контрольных нормативов.	4	4
<b>Итого</b>		10	10

### Спортивные игры (10 часов)

Игровые упражнения		Часы на практич.зан.	Часы на сам.работу
<b>Волейбол</b>	Специальные и подготовительные упражнения Передвижения приставными шагами правым и левым боком, вперед, назад. Бег с изменением направления. Перемещение в сочетании с броском и ловлей различных мячей, эстафеты. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Верхняя передача в парах, стоя на месте и с перемещением по площадке. Подвижные игры с применением различных мячей. Двусторонняя игра	4	4

<b>Баскетбол</b>	<p>Специальные и подготовительные упражнения                  Специальные упражнения для кистей рук.                  Перемещение бегом, приставными шагами, подскоками, прыжками, шагом.                  Остановка «в два шага» и прыжком. Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по звуковым и зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча.                  Ловля мяча. Двумя руками на месте, в движении, в прыжке.                  Передача мяча. Двумя и одной рукой сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте и в движении.                  Ведение мяча. Правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника». Двусторонняя игра.</p>	2	4
<b>Футбол</b>	<p>Специальные и подготовительные упражнения                  Перемещение бегом, приставными шагами, подскоками, прыжками, шагом. Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по звуковым и зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча.                  Двусторонняя игра</p>	4	6
<b>Итого</b>		10	14

### Методико-практические занятия (2 часа)

Предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессионально прикладных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий.

**Срок обучения 1 курс, 1 семестр (5 лет) для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями**

#### Легкая атлетика

#### *Практические занятия:*

*1 курс, 1 семестр, 5 лет обучения, очная форма (34 часа)*

#### Легкая атлетика (12 часов)

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)		Часы на практические занятия	Часы на сам. работу
<b>Упражнения для воспитания силы:</b>	упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	4	4
<b>Упражнения для воспитания быстроты</b>	Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы	2	4
<b>Упражнения для воспитания гибкости.</b>	Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.	4	4
<b>Упражнения</b>	Методы воспитания ловкости.		

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия» Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА» Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность			
<b>для воспитания ловкости.</b>	Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики	2	2
<b>Итого</b>		12	14

### Профилактическая, оздоровительная, гимнастика, ЛФК (10 часов)

<b>Профилактическая, оздоровительная, гимнастика, ЛФК</b>		Часы на практич.зан.	Часы на сам.работу
<b>Лечебная гимнастика (ЛФК)</b>	направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др	4	4
<b>Лечебная гимнастика (ЛФК)</b>	направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента	2	2
<b>Зачетное занятие</b>	Сдача контрольных нормативов.	4	4
<b>Итого</b>		10	10

### Спортивные игры (адаптивные формы) (10 часов)

<b>Игровые упражнения</b>		Часы на практич.зан.	Часы на сам.работу
<b>Волейбол</b>	Специальные и подготовительные упражнения Передвижения приставными шагами правым и левым боком, вперед, назад. Бег с изменением направления. Перемещение в сочетании с броском и ловлей различных мячей, эстафеты. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Верхняя передача в парах, стоя на месте и с перемещением по площадке. Подвижные игры с применением различных мячей. Двусторонняя игра	4	4

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»  
 Программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

	<p>Специальные и подготовительные упражнения                  Специальные упражнения для кистей рук.                  Перемещение бегом, приставными шагами, подскоками, прыжками, шагом.                  Остановка «в два шага» и прыжком. Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по звуковым и зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча.                  Ловля мяча. Двумя руками на месте, в движении, в прыжке.</p>		
<b>Баскетбол</b>	<p>Передача мяча. Двумя и одной рукой сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте и в движении.                  Ведение мяча. Правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника».                  Двусторонняя игра</p>	2	4
<b>Футбол</b>	<p>Специальные и подготовительные упражнения                  Перемещение бегом, приставными шагами, подскоками, прыжками, шагом. Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по звуковым и зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Двусторонняя игра</p>	4	6
<b>Итого</b>		10	14



### **Методико-практические занятия (2 часа)**

Предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессионально прикладных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий.

*1 курс, 1 семестр, 6 лет обучения, заочная форма*

### **Тема 1. Физическая культура и спорт как основная составляющая ЗОЖ**

*Лекция (4 часа):*

**Тема лекции:** Физическая культура и спорт как основная составляющая ЗОЖ

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, Физическая культура. Студенческий спорт. Профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта. Современные виды двигательной активности.

**План лекции:**

1. Введение. Ознакомить с общими понятиями здорового образа жизни, рисками для здоровья в современном обществе.

2. Основная часть. Раскрыть основные понятия о здоровом образе жизни. Дать определение физической культуре и спорту как основной составляющей ЗОЖ.

3. Заключительная часть. Повторить основные параметры лекционного материала, закрепить прочитанный материал в формате вопрос - ответ

***Практические занятия – отсутствуют***

*1 курс, 1 семестр, 6 лет обучения, заочная форма*

*1 курс, 1 семестр, 4 года обучения (спо), заочная форма*

*1 курс, 1 семестр, 4 года обучения, заочная форма*

### **Самостоятельная работа обучающихся**

**1 курс, 1 семестр, 4 года обучения, очная форма (38 часов)**

#### **Легкая атлетика (14 часов)**

<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>Часы на сам. работу</b>
<b>бег на короткие дистанции:</b>	бег с низкого старта на 20-30 м.; бег с высокого старта на 30-60 м.; бег с хода на 20-40 м.; бег на 60-100 м. повторный бег на 30-100 м.; переменный бег на 30-60 м.	4
<b>бег на средние дистанции:</b>	кроссовый бег на 2-4 км; повторный бег на 100-200 м.; бег на 500-1000 м.; совершенствование техники бега на средние дистанции.	4
<b>Кросс по пересеченной местности</b>	кроссовый бег; совершенствование техники бега на средние дистанции по пересеченной местности	6
<b>Итого</b>		14

#### **Силовая подготовка (10 часов)**

<b>Силовая подготовка</b>		<b>Часы на сам. работу</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале, подтягивание.	4
<b>Упражнения на все группы мышц</b>	Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса, развитие силы мышц рук	2
<b>Зачетное занятие</b>	Сдача контрольных нормативов.	4
<b>Итого</b>		10

#### **Спортивные игры (14 часов)**

<b>Спортивные игры</b>		<b>Часы на сам. работу</b>
<b>Волейбол</b>	Совершение техники приема мяча, совершение техники подачи мяча, двухсторонняя игра с применением основных элементов техники	4
<b>Баскетбол</b>	Совершение техники ведения мяча, совершение приемов выбивания мяча, проведение игры.	4

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия» Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА» Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность		
<b>Мини - футбол</b>	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке ударов по воротам Совершение техники передачи мяча.	6
<b>Итого</b>		14

**Самостоятельная работа обучающихся для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями**

### Легкая атлетика (14 часов)

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)		Часы на сам. работу
<b>Упражнения для воспитания силы:</b>	упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	4
<b>Упражнения для воспитания быстроты</b>	Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы	4
<b>Упражнения для воспитания гибкости.</b>	Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.	4
<b>Упражнения для воспитания ловкости.</b>	Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики	2
<b>Итого</b>		14

### Профилактическая, оздоровительная, гимнастика, ЛФК (10 часов)

Профилактическая, оздоровительная, гимнастика, ЛФК		Часы на сам. работу
<b>Лечебная гимнастика (ЛФК)</b>	направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др	4

<b>Лечебная гимнастика (ЛФК)</b>	направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента	2
<b>Зачетное занятие</b>	Сдача контрольных нормативов.	4
<b>Итого</b>		10

**Спортивные игры (адаптивные формы) (10 часов)**

<b>Игровые упражнения</b>		<b>Часы на сам.работу</b>
<b>Волейбол</b>	Специальные и подготовительные упражнения Передвижения приставными шагами правым и левым боком, вперед, назад. Бег с изменением направления. Перемещение в сочетании с броском и ловлей различных мячей, эстафеты. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Верхняя передача в парах, стоя на месте и с перемещением по площадке. Подвижные игры с применением различных мячей. Двусторонняя игра	4
	Специальные и подготовительные упражнения Специальные упражнения для кистей рук. Перемещение бегом, приставными шагами, подскоками, прыжками, шагом. Остановка «в два шага» и прыжком. Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по звуковым и зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Ловля мяча. Двумя руками на месте, в движении, в прыжке.	
<b>Баскетбол</b>	Передача мяча. Двумя и одной рукой сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте и в движении. Ведение мяча. Правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника». Двусторонняя игра	4

<b>Футбол</b>	Специальные и подготовительные упражнения Перемещение бегом, приставными шагами, подскоками, прыжками, шагом. Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по звуковым и зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Двусторонняя игра	6
<b>Итого</b>		14

*1 курс, 1 семестр, 6 лет обучения, очная форма (64 часа)*

**Легкая атлетика (18 часов)**

<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>Часы на сам. работу</b>
<b>бег на короткие дистанции:</b>	бег с низкого старта на 20-30 м.; бег с высокого старта на 30-60 м.; бег с хода на 20-40 м.; бег на 60-100 м. повторный бег на 30-100 м.; переменный бег на 30-60 м.	6
<b>бег на средние дистанции:</b>	кроссовый бег на 2-4 км; повторный бег на 100-200 м.; бег на 500-1000 м.; совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
<b>Кросс по пересеченной местности</b>	кроссовый бег; совершенствование техники бега на средние дистанции по пересеченной местности	6
<b>Итого</b>		18

**Силовая подготовка (10 часов)**

<b>Силовая подготовка</b>		<b>Часы на сам. работу</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале, подтягивание.	4
<b>Упражнения на все группы мышц</b>	Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса, развитие силы мышц рук	2
<b>Зачетное занятие</b>	Сдача контрольных нормативов.	4
<b>Итого</b>		10

<b>Спортивные игры</b>		Часы на сам.работу
<b>Волейбол</b>	Совершение техники приема мяча, совершенные техники подачи мяча, двухсторонняя игра с применением основных элементов техники	6
<b>Баскетбол</b>	Совершение техники ведения мяча, совершенные приемы выбивания мяча, проведение игры.	6
<b>Мини - футбол</b>	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке ударов по воротам Совершение техники передачи мяча.	6
<b>Итого</b>		18

*1 курс, 1 семестр, 4 года обучения (спо), заочная форма (72 часа)*  
*1 курс, 1 семестр, 4 года обучения, заочная форма (72 часа)*

#### **Легкая атлетика (18 часов)**

<b>Легкоатлетические упражнения</b>		Часы на сам. работу
<b>бег на короткие дистанции:</b>	бег с низкого старта на 20-30 м.; бег с высокого старта на 30-60 м.; бег с хода на 20-40 м.; бег на 60-100 м. повторный бег на 30-100 м.; переменный бег на 30-60 м.	6
<b>бег на средние дистанции:</b>	кроссовый бег на 2-4 км; повторный бег на 100-200 м.; бег на 500-1000 м.; совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
<b>Кросс по пересеченной местности</b>	кроссовый бег; совершенствование техники бега на средние дистанции по пересеченной местности	6
<b>Итого</b>		18

#### **Силовая подготовка (10 часов)**

<b>Силовая подготовка</b>		Часы на сам.работу
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале, подтягивание.	6

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия» Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА» Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность		
<b>Упражнения на все группы мышц</b>	Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса, развитие силы мышц рук	6
<b>Зачетное занятие</b>	Сдача контрольных нормативов.	6
<b>Итого</b>		18
<b>Спортивные игры (18 часов)</b>		Часы на сам.работу
<b>Волейбол</b>	Совершение техники приема мяча, совершенные техники подачи мяча, двухсторонняя игра с применением основных элементов техники	6
<b>Баскетбол</b>	Совершение техники ведения мяча, совершенные приемы выбивания мяча, проведение игры.	6
<b>Мини - футбол</b>	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке ударов по воротам Совершение техники передачи мяча.	6
<b>Итого</b>		18

### Методико-практические занятия (18 часов)

Предусматривают самостоятельное изучение основных методов и способов формирования умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

## 8. Методические указания обучающимся

### 8.1. Методические рекомендации для практических занятий.

**Легкая атлетика** – один из самых популярных видов спорта, занимающий первое место по числу практических норм включенных в программу обучения высших учебных заведений.

Легкая атлетика объединяет естественные физические упражнения: бег, прыжки, метания (ядра, гранаты).

Занятия по легкой атлетике проводятся с целью разностороннего физического развития и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании.

На занятии по легкой атлетике решаются следующие задачи:

- обучение наиболее эффективным и экономным способам ходьбы, бега, прыжков и метаний.
- развитие выносливости, скорости, ловкости и силы; воспитание воли, настойчивости и решительности .
- укрепление и закаливание организма.

Упражнения в легкоатлетических видах требуют от спортсмена динамической работы многих мышц тела, развитие выносливости, силы, быстроты. Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование навыков ходьбы, бега по ровной и пересеченной местности, прыжков и метаний, развитие таких качеств как быстрота, выносливость, ловкость, что способствует повышению морально-психологической устойчивости. Знание основ легкой атлетики, правильной методической подход к проблеме развитие физических качеств позволяют вести процесс физической подготовки самым рациональным способом, добиваясь развития необходимых качеств и навыков в наиболее короткий срок. Этот фактор особенно важен в настоящее время, когда жизнь стала более интенсивной, сложной, сопряженной с большими физическими и психологическими нагрузками.

Согласно рабочей программе по физической подготовке в содержание занятий по легкой атлетике включает бег на короткие, средние и длинные дистанции, марш-бросок, метание гранаты на дальность. По всем этим видам легкой атлетики разработаны и утверждены нормативы, после прохождения курса изучения и тренировки по одному из видов, сдают зачет. Занятие по разделу программы «легкая атлетика» проводится на стадионах, специально оборудованных площадках, на местности.

При совершенствовании технике бега на короткие дистанции применяется повторный и интервальные методы (многократное пробегание дистанции длиною от 30 до 200 метров).

В процессе учебно-тренировочных занятий следует практиковать проведения соревнований на лучшее выполнение того или иного упражнения, прикидки, эстафеты.

В начале занятия необходимо повторить технику низкого старта, бега по дистанции и финиширования.

С целью предупреждения травм и несчастных случаев на занятиях необходимо:

- до начала занятий проверить и подготовить места занятий;
- следить за явкой в установленной форме одежды;
- подготовительную часть занятия проводить с учетом задач основной части, погодных условий, дифференцированно подходить к контингенту занимающихся;
- строго соблюдать методические принципы тренировки: постепенности наращивания нагрузки, волнообразности динамики нагрузок, адекватности тренировочного воздействия функциональному состоянию организма;



- проводить бег по стадиону только в направлении против часовой стрелки.

Степень физической подготовленности курсантов определяется на занятиях и в процессе соревнования.

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

### **Бег по дистанции. Техника**

Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

#### **Методика**

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
  - а) бег у гимнастической стенки;
  - б) работа рук на месте;
  - в) бег с высоким подниманием бедра;
  - г) семенящий бег;
  - д) бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма
4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.
5. Бег в полную силу 40 — 60 м.

#### **Методические указания**

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание на исправление 4 — 5 ошибок не позволит ему устранить их одной.

### **Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности**

**Цель, направленность и формы самостоятельных занятий.** Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего, от мо-

тивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяния моды, пропаганды ЗОЖ.

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т.д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. К наиболее распространенным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся утренняя гигиеническая гимнастика, тренировочные занятия и оздоровительный досуг в выходные дни.

### **Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.**

Утренняя гигиеническая гимнастика - это наиболее простой и доступный для организации и проведения самостоятельных занятий. Она включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна.

В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или второй половине комплекса.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2-3 упражнений (а для силовых упражнений после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики должен подбираться с учетом состояния здоровья, возраста, пола, физической подготовленности, условий места занятий. Кроме того, при составлении и проведении комплекса необходимо придерживаться определенной последовательности. Рекомендуется следующая последовательность упражнений.

1. Упражнения в потягивании. При проведении утренней гигиенической гимнастики в условиях парка, лесопарка и т.п. лучше начать занятия с ходьбы или малоинтенсивного бега.

2. Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения) и верхнего плечевого пояса (сгибания, разгибания; рывки, круговые движения).

3. Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения таза).

4. Упражнения для мышц ног (маховые движения, отведения в сторону, назад, выпады, приседания).

5. Упражнения общего воздействия (прыжки, подскоки, выпрыгивания).

6. Упражнения на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения.

### **Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики**

Утренняя гигиеническая гимнастика может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Через 2-3 недели по мере полного разучивания комплекса утренней гимнастики постепенно можно обновлять комплекс, вводя 1-2 новых упражнения. Это позволит внести разнообразие, поддержать интерес и повысить эффективность воздействия упражнений на организм занимающегося.

Приведем примерный перечень упражнений, рекомендуемых для включения в комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения в потягивании. Выполняются плавно, обычно с движением рук через стороны вверх. Для усиления эффекта растягивания позвоночника во время потягивания рекомендуется подниматься на носки ног.

### **Примерные упражнения в потягивании**

Упражнения для рук. Все виды упражнений для рук: круговые движения согнутых в локтях, прямых рук; рывки, круговые движения - рекомендуется начинать с небольшой амплитудой, постепенно увеличивая ее к пятому-шестому повторению.

Упражнения для рук, ног и туловища. При выполнении наклонов ноги должны быть прямыми. Повороты туловища с движением рук (скручивающие) начинают выполнять с небольшой амплитудой, резкие движения не допускаются.

Упражнения общего воздействия: прыжки, подскоки, выпрыгивания, бег на месте - рекомендуется включать во второй половине комплекса утренней гимнастики после выполнения общеразвивающих упражнений на все группы мышц и достаточной подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Примерные упражнения для рук, ног и туловища**

Дыхательные упражнения. Утреннюю гигиеническую гимнастику следует заканчивать дыхательными упражнениями. При потягивании вверх с движением рук в стороны от груди или вверх через стороны выполняется вдох; при возвращении в и. п. - выдох.

### **Методика проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности**

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от групп отдельных занимающихся.

### **Примерные дыхательные упражнения**

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю; для его повышения - не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов - 4-5 раз в неделю и более. Тренироваться надо через 2-3 ч после приема пищи. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак, а также поздно вечером.

Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, т.е. специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий, консультаций со специалистами.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

**Ходьба** - самый доступный вид физических упражнений. При ходьбе тренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Путем ходьбы можно снять напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу.

В зависимости от скорости различают следующие разновидности ходьбы:

- медленная ходьба (скорость до 70 шаг/мин). Она в основном рекомендуется людям, страдающим выраженной стенокардией и гипертонией II (160-179/100-109 мм рт. ст.) и III (180 и выше/110 мм рт. ст.) стадий. Для здоровых людей этот темп ходьбы почти не дает тренирующего эффекта;

- ходьба со средней скоростью в темпе 71 -90 шаг/мин (3-4 км/ч). Она в основном рекомендуется лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями (в том числе и гипертонией I стадии). Тренирующий эффект для здоровых людей не высок;

- быстрая ходьба в темпе 91-110 шаг/мин (4-5 км/ч). Она оказывает тренирующий эффект для здоровых людей;

- очень быстрая ходьба в темпе 111 - 130 шаг/мин. Она оказывает очень мощное тренирующее влияние.

Тренировочный эффект ходьбы определяется учащением пульса. ЧСС в процессе ходьбы, используемой в целях эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему, должна быть в пределах 110-135 уд/мин. Этот пульсовой режим может быть как повышен, так и понижен в зависимости от самочувствия и степени заболевания. Следует знать, что низкая интенсивность ходьбы не вызывает положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшает самочувствие и настроение. На первых занятиях протяженность дистанции может составлять 1,5-2 км, а в последующем она увеличивается по мере адаптации по 300-400 м, доводя дистанцию до 4-5 км. Сначала можно ходить по ровной, а затем по пересеченной местности; начинать надо с медленного темпа, впоследствии при отсутствии одышки, учащенного сердцебиения и подобных симптомов переходить к среднему и быстрому темпу.

Если занимающийся способен пройти расстояние 5 км примерно за 45 мин (по Куперу), то можно переходить к бегу.

**Оздоровительный бег**, как уже было сказано, - одна из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Режим тренировки в беге может быть различным в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся. Одинаковым для всех остается только одно требование - постепенность, обеспечивающая приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке. В процессе занятий необходимо в первую очередь следить за пульсом. Для начинающих пульс в среднем не должен превышать 120-130 уд/мин, для лиц среднего возраста и практически здоровых людей - 130-140 уд/мин, а для молодых 150- 160 уд/мин.

Хорошим правилом для регулирования темпа бега и длины дистанции служит так называемый разговорный тест: если во время бега занимающиеся могут разговаривать, то бег можно продолжать в том же темпе и не прерывать его. Если же говорить во время бега трудно, следует замедлить темп или перейти на ходьбу. Скорость оздоровительного бега в зависимости от индивидуальных особенностей может варьироваться (1 км за 5-10 мин), а продолжительность его может быть доведена до 60 мин и более. Однако для получения тренирующего и оздоровительного эффекта достаточно 15-30-минутных пробежек.

Существует множество самых разнообразных схем оздоровительных беговых тренировок. Но, как правило, нагрузка в них дозируется (по продолжительности бега или пробегаемому расстоянию), исходя из возраста занимающегося, его физической подготовленности, времени, в течение которого человек регулярно занимается бегом.

После каждого занятия через 10-15 мин желательно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение. Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом.

При определении физической нагрузки (скорость, продолжительность) следует учитывать ЧСС. Пульс подсчитывается во время кратковременных остановок и сразу после окончания тренировки. Средняя нагрузка - ЧСС 130-150 уд/мин, большая - свыше 150 уд/мин.

### **Организация и содержание методико-практического занятия**

*Цель:* ознакомиться с методикой составления и проведения самостоятельных занятий гигиенической и тренировочной направленности.

*Оборудование:* рисованные комплексы утренней гигиенической гимнастики, гантели, гимнастические палки, коврик, протокол занятия.

*Ход занятия.*

1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия, знакомит с простейшими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности, методикой составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.

2. Подготовленный студент выполняет физические упражнения одного из вариантов рекомендуемых комплексов утренней гигиенической гимнастики в указанной последовательности. Контроль за правильностью выполнения, соблюдением соответствующей последовательности выполнения упражнений осуществляет преподаватель. Студенты активно обсуждают содержание упражнений.

3. Студенты записывают (зарисовывают) в протокол занятия 10-12 упражнений по выбору из рекомендуемого перечня упражнений для включения в утреннюю гигиеническую гимнастику.

4. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

Протокол занятия

Тема: методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Студент

Спортивная специализация

Возраст

Уровень физической подготовленности

*Домашнее задание:* разработать и составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с предметом (по выбору - гантели, мяч, скакалка, эспандер и др.).

В результате данного занятия студенты должны:

*знать* особенности форм, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями;

*уметь* составить и повести самостоятельно занятие гигиенической или тренировочной направленности.

### **Методические рекомендации к практическим занятиям**

#### **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по физической культуре инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре.

Для студентов с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

В рабочих программах дисциплин планируется некоторое количество часов, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни.

Занятия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья физической культурой проводятся на площадках (в помещениях и на открытом воздухе), оборудованных специализированными тренажерами, тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес – тренажерами. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

#### **Методические рекомендации по самостоятельной работе**

Самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к система-

тическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

#### Цели и задачи самостоятельных занятий

Приобщение к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

#### Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа предполагает:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) написание конспектов и проведение части занятия;
- 3) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 4) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 5) подготовку к контрольным нормативам;
- 6) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- 7) составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.



## **8.2. Требования к оформлению и срокам выполнения рефератов**

Реферат должен быть набран на компьютере и распечатан на листах формата А 4. В виде исключения реферат может быть исполнена в рукописном варианте. реферат должен быть выполнен и сдан для проверки не позднее чем за 5 дней до официальной даты сдачи зачета.

Комплект знаний для реферата.

Реферат по дисциплине «Физическая культура» выполняется студентами очного отделения, отнесенных по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе. Целью выполнения работы является самостоятельное освоение физических упражнений рекомендованных студентам на стадиях реабилитации, а так же необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Оформление реферата начинается с титульного листа, на котором указывается название министерства, вуза, кафедры, на которой выполняется работа. В центре титульного листа помещается название работы. В правой части нижней половины титульного листа, как правило, указывается имя, отчество и фамилия автора работы, его курс и группа.

Все страницы реферата должны быть пронумерованы. Титульный лист включают в общую нумерацию, но номер "1" на нем не ставится. Таким образом, первым напечатанным или написанным номером будет номер "2" на втором листе работы, на котором помещается план, с указанием страниц, с которых начинаются параграфы. Отсюда следует, что основной текст работы начинается как минимум на третьей странице (листе). Номера страниц следует проставлять вверху в середине листа, либо в правом верхнем углу листа (страницы), и между номером и текстом желательна оставлять пустую строку. Заголовки следует располагать симметрично к тексту, между заголовками и текстом оставляется 3-4 пустых строки.

Следует предусмотреть в плане реферата введение, в котором делается обоснование выбора темы, раскрываются цели и задачи работы, анализируется степень разработанности проблемы. Далее следует основная часть, состоящая из параграфов, заключение, список литературы. Все вопросы плана повторяются ещё раз непосредственно в самом тексте.

Текст, расположенный между введением и заключением является основной частью, который должен быть разделён на параграфы. Деление реферата на главы и параграфы осуществляется так, чтобы части работы были пропорциональными по объему. Введение может быть изложено на двух страницах, а заключение на одной. Параграфы обозначаются знаком "§" и они имеют свой номер. Параграфы следует выделять продуманно, т. е. в соответствии с логикой изложения, аргументацией ее основных положений. Параграфы делятся на абзацы, в которых содержится небольшая, но законченная мысль. Заголовки параграфов основной части должны быть краткими, четкими, последовательно раскрывающими содержание работы в целом.

Заключение содержит краткую формулировку результатов, полученных в ходе работы.

При написании текста реферата следует следить за тем, чтобы в ходе изложения не терялась основная мысль работы, т. е. так называемая "красная нить". Следует постоянно контролировать соответствие содержания параграфов их заголовкам. Если при написании текста мысль отклонилась от темы, ее следует либо вернуть в нужное русло, либо скорректировать структуру работы в соответствии с фактическим ходом изложения мысли. Следует постоянно проверять, носит ли аргументация логически стройный характер. Здесь можно воспользоваться таким правилом: в идеале каждый параграф и даже абзац должны быть такими, чтобы их можно было заменить тезисами.

Желательно, чтобы конец каждого параграфа или абзаца имел логический переход к следующему. В этой связи рекомендуется заканчивать каждый параграф подведением определённых итогов, выводами, из которых бы логически следовала бы необходимость дальнейшего рассмотрения проблемы, которое последует в новом параграфе.

Обязательным при оформлении реферата является ссылка на использованные научные работы. В библиографических ссылках указывают произведения печати, упомянутые или цитированные в основном тексте, в которых автор нашёл сведения о предмете, пояснительный и дополнительный материал. Ссылка на источник в сноске представляет собой указание фамилии и инициалов автора книги, ее заголовка, места и года издания и номера страницы. Подстрочные сноски и примечания располагаются под строками основного текста и отделяются от него небольшой горизонтальной линией. Подстрочные примечания связываются с соответствующим местом основного текста арабскими цифрами, набранными мелким шрифтом. Нумерация подстрочных примечаний может быть как сквозной, так и постраничной.

При работе над научным аппаратом большое имеет тщательное составление списка использованной литературы. Литература помещается в список в строго алфавитном порядке (сначала по фамилиям авторов либо по названию сочинений, если автор не указан). Список литературы имеет порядковую нумерацию; это необходимо для формальной оценки объема изученного материала.

## **9. Фонд оценочных средств**

### **9.1. Требования к зачету по дисциплине**

Оценке подлежат все виды деятельности: посещение практических занятий, сдача контрольных нормативов, написание рефератов.

В соответствии с Программой курса текущий контроль студентов по

специальности - 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность (уровень специалитета) осуществляется в течение семестра.

Текущий контроль - это тесты, контрольные нормативы, рефераты.

К зачету допускаются студенты, не имеющие пропуски. Итоговый контроль представляет собой итоговый зачет в конце семестра. К зачету допускаются студенты специальной медицинской группы и ЛФК сдавшие реферат по установленным темам.

Итоговый зачет включает выполнение тестовых заданий по разделам программы:

### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ К ЗАЧЕТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Тесты	Юноши	Девушки
1. Посещаемость (%)	100	100
2. Бег 100 м (сек)	14,6	19,0
3. Бег 3000 м /1000 (мин, сек)	15,00	12,00
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)		8
5.Подтягивание на перекладине собств.вес до 80 кг собств. вес св. 80 кг	8 4	
6. Прыжки в длину с места (см)	200	165
7. Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)		30
8.Баскетбол - передача мяча двумя от груди о стенку 1 минуту. .- ведение мяча по прямой и змейкой - бросков в кольцо со штрафной линии (кол-во попаданий)	50 зачет/незачет 7	35 зачет/незачет 5

### Содержание контрольного раздела программы дисциплины «Физическая культура и спорт » для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Тесты	Юноши	Девушки
1. Посещаемость (%)	100	100
2. Бег 100 м (сек)	20	25
3. Бег 3000 м /1000 (мин, сек)	30	25
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)		5

5.Подтягивание на перекладине собств.вес до 80 кг собств. вес св. 80 кг	5 3	
6. Прыжки в длину с места (см)	150	100
7. Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)		20
8.Баскетбол - передача мяча двумя от груди о стенку 1 минуту. .- ведение мяча по прямой и змейкой - бросков в кольцо со штрафной линии (кол-во попаданий)	50 зачет/незачет 7	35 зачет/незачет 5

**Примечание:** Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 5, включая функциональные пробы и тесты. По решению методической комиссии кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено (дополнено), в зависимости от контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья.

## **9.2. Вопросы к зачету для студентов 1 курса очной и заочной форм обучения**

1. История развития физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт на современном этапе развития общества.
3. Роль физической культуры и спорта в становлении личности.
4. Социально – биологические основы физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт в юридических ВУЗах.
6. Профессионально прикладное значение физической культуры и спорта.
7. Оздоровительная роль физической культуры и спорта
8. Международное Олимпийское движение. История Олимпиад.
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня.
10. Возрастная динамика двигательных функций в связи с мышечной деятельности.
11. Определение оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой.
12. Мотивационно ценностное отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Фитнесс в системе физической культуры и спорта.
14. Система физических упражнений – Пилатесс.
15. Аэробика в системе физического воспитания студентов.

16. Физиологические особенности кардио - респираторной системы спортсменов.
17. Физиология спортивной тренировки.
18. Применение восстановительных средств при занятиях физической культурой и спортом.
19. Состояние здоровья и работоспособность при занятиях оздоровительной тренировкой.
20. Концепция формирования физической культуры и спорта.
21. Профессионально прикладная физическая культура студентов юридических вузов.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Методика самостоятельных занятий прикладными видами спорта.
24. Врачебный контроль при самостоятельных занятиях прикладными видами спорта.

### **9.3. Темы рефератов для студентов, отнесенных по результатам медицинского осмотра к группе лечебной физкультуры:**

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
7. Экологические факторы и здоровье человека.
8. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
9. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
10. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
11. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
12. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Влияние современных условий жизни на организм человека.
14. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
15. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
16. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
17. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
18. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.

33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.
37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.
43. Профессионально прикладная физическая культура и ее значение в общеобразовательном процесс в юридических вузах.

## 10. Перечень основной и дополнительной литературы

### 10.1. Основная литература:

1. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. - М., Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с. <http://www.BIBLIOTECHE.RU>: Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru> (дата обращения 31.08.2018).
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. <http://www.BIBLIOTECHE.RU>: Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru> (дата обращения 31.08.2018).
3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Уч-к. - М: ВЛАДОС, 2002 – 608 с
4. Физическая культура студента: Уч-к/реком МО/ред Ильинич В.И. - М: Гардарики, 2002- 448 с
5. Зотова, Т.И. Методические рекомендации по проведению экспресс – диагностики по УФС, 2009.
6. Физическая культура. Сальников А.Н. Физическая культура. Конспект лекций: учебное пособие. – М.: Приор-издат, 2009.
7. Макарова Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Учебник – М.: Советский спорт, 2015 – 512 с.
8. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: Уч. пособие – М.: Советский спорт, 2014- 152 с.
9. Маргазин В.А., Семенова О.Н. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник – 2-е изд. – М.: СпецЛит, 2013 – 255 с.
10. Физическая культура студента: Уч-к/реком МО/ред Ильинич В.И. - М: Гардарики, 2012- 448 с

### **10.2. Дополнительная литература:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: ФиС, 2012
2. Бобровский В.В. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет» - 2011г. 60с.
3. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры.- М.: ФиС, 2010
4. Муравов И.В. Оздоровительный эффекты физической культуры и спорта. Киев.-2009
5. Смовевский В.М. Спорт и здоровье. М.: ФиС.-2010
6. Харгривз Д.Ж. Современные двигательные системы для женщин. М.: Фис.-2010.

## **11. Информационное и программное обеспечение**

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.BIBLIOTHECA.RU>: Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru
2. <http://www.sport.ru>
3. [http://www/silovoi\\_sport.ru](http://www/silovoi_sport.ru)
4. <http://www.swim.ru>
5. <http://online.baik.ru>
6. <http://www.wikipedia.org>

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **11.1. Демонстрационные материалы**

1. Мультимедийная презентация по легкой атлетике по физическим качествам
2. Компьютерная техника

### **11.2. Оборудование**

Спортивный инвентарь: маты, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, теннисные столы, волейбольные сетки, гимнастические снаряды, тренажеры



**СВЕДЕНИЯ ОБ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ ИЛИ ИНЫМИ ИНФОРМАЦИОННЫМИ РЕСУРСАМИ И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОМ ОСНАЩЕНИИ**

Астраханский филиал ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 наименование лицензиата

40.05.04.- "прокурорская деятельность", квалификация -юрист  
 код, наименование образовательной программы

п/п	Уровень, ступень образования, вид образовательной программы (основная/дополнительная), направление подготовки, специальность, профессия, наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Количество обучающихся, изучающих дисциплину	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Количество экземпляров
2	<u>40.05.04.- "прокурорская деятельность", квалификация - юрист</u> Физическая культура	216	Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Уч-к.- М:ВЛАДОС,2002 – 608 с	20
			Физическая культура студента: Уч-к/реком МО/ ред Ильинич В.И.-М:Гардарики, 2002. - 448 с	20
			Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 5 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2007. - 480 с.	1
			Зотова, Т. И. Методические рекомендации по проведению экспресс – диагностики по УФС, 2009.	5