

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. Гуманов
2018 г.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Государственно-правовой профиль

квалификация «бакалавр»

форма обучения – очная, заочная

Астрахань – 2018

Содержание

1. Область применения и нормативные ссылки.....	3
2. Цель и задачи освоения дисциплины.....	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
5. Объем дисциплины.....	6
6. Структура учебной дисциплины.....	8
7. Содержание дисциплины.....	11
8. Методические указания обучающимся.....	28
9. Фонд оценочных средств.....	43
10. Перечень основной и дополнительной литературы.....	47
11. Информационное и программное обеспечение.....	49
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	49

1. Область применения и нормативные ссылки

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 2016 г. № 1511;
- 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 по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата) Государственно-правовой профиль;
- Учебным планом Астраханского филиала ФГБОУ ВО «СГЮА» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата) для обучающихся 2017 года набора.

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 прикладной физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ прикладной физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к прикладной физической культуре, установки на овладение элементами прикладных видов

спорта, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой прикладных практических умений и навыков, обеспечивающих эффективное освоение будущей профессией, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

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

- приобретение опыта профессионального использования прикладных видов спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу гуманитарных дисциплин (Б.1 Б.28), базовой (обязательной) части, обеспечивающих профессиональную подготовку.

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

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 деятель-	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни, способы физического совершенствования организма. Уметь: применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности; поддерживать должный уровень

		ности	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно- технической подготовке).
--	--	-------	---

5. Объем дисциплины

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

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

Форма обучения очная. 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	34	-	34	38	2	-

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

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

Форма обучения заочная. 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	2	2		66	2	-

Курс 4. Семестр 8. Форма промежуточной аттестации (*зачет*).

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

Форма обучения заочная. 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	2	2		66	2	-

Курс 1. Семестр 1. Переаттестация (*зачет*).
Форма обучения заочная. Срок обучения 3 года (спо).

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
72	-	-	-	72	1	-

Курс 3. Семестр 6. Ператтестация (*зачет*).
Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).
Форма обучения заочная. Срок обучения 3 года (спо).

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	6	-

Курс 1. Семестр 1. Ператтестация (*зачет*).
Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).
Форма обучения заочная. Срок обучения 3 года (во).

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	6	-

6. Структура учебной дисциплины

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

1 курс, 1 семестр – 4 года

№ 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	-	12/2*	14	Сдача контрольных нормативов
2	Силовая подготовка	20	10	-	10	10	
3	Спортивные игры	24	10	-	10	14	
4	Методико-практические занятия	2	2	-	2	-	
Итого		72	34		34/2*	38	Зачет

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

Срок обучения 1 курс, 1 семестр – 5 лет

Срок обучения 4 курс, 8 семестр – 5 лет

№ п	Наименование разделов самостоятельных практических занятий	Общ. кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во часов на сам.раб.	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия		
1.	Физическая культура и спорт как основная составляющая ЗОЖ	2	2	2			самостоятельное изучение
2.	Легкая атлетика	18				18	
А)	Бег на короткие дистанции	6				6	
Б)	Бег на средние дистанции	6				6	
В)	Кросс по пересеченной местности	6				6	
3.	Спортивные игры	18				18	
А)	Двусторонняя игра по волейболу	6				6	
Б)	Двусторонняя игра по баскетболу	6				6	
В)	Двусторонняя игра по мини- футболу	6				6	
4.	Гимнастика	30				30	
А)	Утренняя гигиеническая гимнастика	10				10	
Б)	Гимнастика в режиме дня	20				20	
	Всего	66	2	2		66	

Срок обучения 1 курс, 1 семестр – 3 года (спо)

Срок обучения 3 курс, 6 семестр – 3 года (спо)

Срок обучения 3 курс, 6 семестр – 3 года (во)

№ п	Наименование разделов самостоятельных практических занятий	Общ. кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во часов на сам.раб.	Форма контроля
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия		
1.	Легкая атлетика	18				18	самостоятельное изучение
А)	Бег на короткие дистанции	6				6	
Б)	Бег на средние дистанции	6				6	
В)	Кросс по пересеченной местности	6				6	
3.	Спортивные игры	18				18	
А)	Двусторонняя игра по волейболу	6				6	
Б)	Двусторонняя игра по баскетболу	6				6	
В)	Двусторонняя игра по мини- футболу	6				6	
4.	Гимнастика	32				38	
А)	Утренняя гигиеническая гимнастика	12				12	
Б)	Гимнастика в режиме дня	20				20	
	Всего	72				72	За-чет

7. Содержание дисциплины

Срок обучения 1 курс, 1 семестр (4 года)

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Физическая культура и спорт как основная составляющая ЗОЖ

Лекция (2 часа):

заочная форма – 1 курс, 1 семестр (5 лет обучения) – 2 часа,
заочная форма – 4 курс, 8 семестр (5 лет обучения) – 2 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 (семинарские) занятия:

1 курс, 1 семестр (5 л.), заочная форма – не предусмотрены

4 курс, 1 семестр (5 л.), заочная форма – не предусмотрены

1 курс, 1 семестр (3 г. спо), заочная форма – не предусмотрены

3 курс, 6 семестр (3 г. спо.), заочная форма – не предусмотрены

1 курс, 1 семестр (3 г. во), заочная форма – не предусмотрены

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

Легкая атлетика (12 часов)

Легкоатлетические упражнения		Часы на практическ ие занятия	Часы на сам.рабо ту
специальные беговые упражнения:	бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад, прыжки с ноги на ногу.	4	4
бег на короткие дистанции:	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
бег на средние дистанции:	кроссовый бег на 2-4 км; повторный бег на 100-200 м.; бег на 500-1000 м.; совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	4
прыжки в длину:	прыжки с 3-5 шагов; разбега в шаге прыжки в длину с 7-9 шагов; с полного разбега произвольным способом.	2	3
Итого		12	14

Интерактивная форма (2 часа) – «круглый стол» на тему «Спорт – в нашей жизни»

Силовая подготовка (10 часов)

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

Спортивные игры (10 часов)

Игровые упражнения		Часы на практич.з ан.	Часы на сам.рабо ту
Регби	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
Баскетбол	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	2	4
Футбол	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	4	6

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»
Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»
Программа дисциплины «Физическая культура и спорт»
для направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция

	месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Двусторонняя игра		
Итого		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.

Самостоятельная работа обучающихся

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

(в разделе практические занятия)

1 курс, 1 семестр, 5 л. заочная форма (66 часов)

4 курс, 8 семестр, 5 л. заочная форма (66 часов)

Легкая атлетика (18 часов)

Легкоатлетические упражнения		Часы на сам. работу
бег на короткие дистанции:	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
бег на средние дистанции:	кроссовый бег на 2-4 км; повторный бег на 100-200 м.; бег на 500-1000 м.; совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
Кросс по пересеченной местности	кроссовый бег; совершенствование техники бега на средние дистанции по пересеченной местности	6
Итого		18

Спортивные игры (14 часов)

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

Гимнастика (30 часов)

Гимнастика		Часы на сам.работу
Утренняя гигиеническая гимнастика	<p><u>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1</u></p> <p>1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.</p> <p>2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.</p> <p>3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.</p> <p>4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.</p> <p>5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.</p> <p>6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.</p> <p>7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.</p> <p>8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.</p> <p>9. Исходное положение - упор стоя на</p>	10

	<p>коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.</p> <p>10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.</p> <p>11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.</p> <p>12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.</p> <p>13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.</p> <p>14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.</p>	
<p>Гимнастика в режиме дня</p>	<p>Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики в режиме дня</p> <p>1. Сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх-вдох, возвращаются в исходное положение-выдох. Повторяют 3-4 раза.</p> <p>2. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны-вдох, возвращаются в исходное положение-выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.</p>	<p style="text-align: center;">20</p>

3. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой–выдох, возвращаются в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

4. Стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх–вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула–выдох. Повторяют 3-4 раза.

5. Стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая–выдох, выпрямляясь–вдох.

6. Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз.

7. Сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

8. Сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх–вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза.

9. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед–вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

10. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок–вдох, возвращаясь в исходное положение–выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для

работающих стоя:

(исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, – сидя на скамейке)

1. Скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2. Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3. Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4. Стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5. Ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6. Сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7. Сидя на стуле, руки приставляют к плечам,

	<p>левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.</p> <p>Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены “в замок”–вдох, руки опускают–выдох. 2. Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову–вдох, опуская руки и приставляя ногу–выдох. 3. Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз–выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки–вдох. 4. Прыжки на месте на носках, руки на поясе. 5. Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево. 6. Поднимая руки вверх, прогибаются назад–вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе–выдох. 7. Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки–выдох. <p>Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий–спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных,–ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.</p>	
Итого		30

1 курс, 1 семестр, 3 г. спо. заочная форма (72 часа)

3 курс, 6 семестр, 3 г. спо. заочная форма (72 часа)

1 курс, 1 семестр, 3 г. во. заочная форма (72 часа)

Переаттестация – самостоятельное изучение (72 часа)

Легкая атлетика (18 часов)

Легкоатлетические упражнения		Часы на сам. работу
бег на короткие дистанции:	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
бег на средние дистанции:	кроссовый бег на 2-4 км; повторный бег на 100-200 м.; бег на 500-1000 м.; совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
Кросс по пересеченной местности	кроссовый бег; совершенствование техники бега на средние дистанции по пересеченной местности	6
Итого		18

Спортивные игры (18 часов)

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

Гимнастика (32часа)

Гимнастика		Часы на сам.работу
Утренняя гигиеническая гимнастика	<p style="text-align: center;"><u>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1</u></p> <p>1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.</p> <p>2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.</p> <p>3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.</p> <p>4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.</p> <p>5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.</p> <p>6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.</p> <p>7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.</p> <p>8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.</p> <p>9. Исходное положение - упор стоя на</p>	12

	<p>коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.</p> <p>10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.</p> <p>11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.</p> <p>12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.</p> <p>13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.</p> <p>14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.</p>	
<p>Гимнастика в режиме дня</p>	<p>Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики в режиме дня</p> <p>11. Сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх-вдох, возвращаются в исходное положение-выдох. Повторяют 3-4 раза.</p> <p>12. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны-вдох, возвращаются в исходное положение-выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.</p>	<p>20</p>

13. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой–выдох, возвращаются в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

14. Стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх–вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула–выдох. Повторяют 3-4 раза.

15. Стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая–выдох, выпрямляясь–вдох.

16. Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз.

17. Сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

18. Сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх–вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза.

19. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед–вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок–вдох, возвращаясь в исходное положение–выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для

	<p>работающих стоя: (исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, – сидя на скамейке)</p> <p>8. Скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.</p> <p>9. Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.</p> <p>10. Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.</p> <p>11. Стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.</p> <p>12. Ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.</p> <p>13. Сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.</p> <p>14. Сидя на стуле, руки приставляют к плечам,</p>	
--	--	--

	<p>левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.</p> <p>Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда:</p> <p>8. Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены “в замок”–вдох, руки опускают–выдох.</p> <p>9. Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову–вдох, опуская руки и приставляя ногу–выдох.</p> <p>10. Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз–выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки–вдох.</p> <p>11. Прыжки на месте на носках, руки на поясе.</p> <p>12. Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.</p> <p>13. Поднимая руки вверх, прогибаются назад–вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе–выдох.</p> <p>14. Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки–выдох.</p> <p>Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий–спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных,–ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.</p>	
Итого		32

8. Методические указания обучающимся

8.1. Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

В ходе лекционных занятий обучающийся должен вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Конспект (от лат. *conspectus* – обзор) - письменный текст, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации.

Выделяют две разновидности конспектирования:

- конспектирование письменных текстов;
- конспектирование устных сообщений (например, лекций).

Конспект может быть кратким или подробным.

В основе процесса конспектирования лежит систематизация прочитанного или услышанного материала. Целью процесса служит приведение в единый порядок сведений, полученных из научной статьи, учебной и методической литературы.

Конспектирование является неотъемлемой формы работы обучающегося в силу того, что в учебном процессе студенты сталкиваются с необходимостью краткого изложения большого объема учебного материала.

Цели конспектирования:

- развитие у обучающегося навыков переработки информации полученной в устном или письменном виде и придание ей сжатой формы;
- выработка умений выделить основную идею, мысль из первоисточника информации;
- формирование навыков составления грамотных, логичных, кратких тезисов;
- облегчение процесса запоминания текста.

Обучающимся следует обратить внимание, на то, что дословная запись текста не является конспектом. Только структурированный тезисный текст может называться таковым. При конспектировании письменных источников необходимо обращать внимание на абзацы, их существование призвано облегчить восприятие текста и начало новой мысли автора. Важно учитывать также и то, что одна мысль может быть изложена в нескольких абзацах.

Высокую скорость конспектирования могут обеспечить сокращения (общепринятые, аббревиатуры, стрелочки, указывающие на логические связи, опорные слова, ключевые слова, схемы и т.д.).

Составление конспекта призвано облегчить запоминание текста. Обучающимся рекомендуется после его составления прочесть зафиксированные тезисы несколько раз для полного их усвоения. Допускается подчеркивание тезисов, содержащих основные мысли, выделение их цветным маркером.

Пересказ не является конспектированием статьи, перефразирование возможно с сохранением ее содержания, логических связей с целью сокращения объема.

При использовании в конспекте цитат автора требуется выделение их в кавычки и указание на источник публикации и автора высказывания.

Виды конспектов:

1. **Плановый конспект.** Его выполнение возможно при составлении предварительного плана научной статьи, главы учебного или методического пособия. Каждый вопрос плана раскрывается в соответствующей части конспекта.

2. **Текстуальный конспект.** Прекрасно подходит для конспектирования научных статей, монографий, когда необходимо в полной мере отразить точку зрения автора, облачив ее в форму цитаты..

3. **Тематический конспект.** Его основная задача – найти ответ на поставленный вопрос, решить научную задачу. Число конспектируемых источников в этом случае не ограничивается, имеет значение достижение конечной цели.

4. **Свободный конспект** может содержать в себе элементы вышеперечисленных конспектов. Составление такого конспекта способствует лучшему усвоению и осмыслению материала.

Порядок составления конспекта письменного материала:

1. *Предварительное знакомство с текстом* с целью определения степени его сложности, научности и выбора вида конспектирования

2. *Повторное прочтение и анализ* исследуемого материала позволит сосредоточиться на главной мысли текста и определиться с разбивкой текста на смысловые единицы

3. *Выделение тезисов*, передающих краткое содержание материала

Ясность, краткость, логическая связанность тезисов – основные характеристики конспекта. При конспектировании письменного материала необходимо обращать внимание не только на основные положения текста, но и на доказательства, примеры, цитаты, мнения ученых и практиков.

Указания по конспектированию лекций:

- не нужно стараться записать весь материал, озвученный преподавателем. Как правило, лектором делаются акценты на ключевых моментах лекции для начала конспектирования;

- конспектирование необходимо начинать после оглашением главной мысли лектором, перед началом ее комментирования;
- выделение главных мыслей в конспекте другим цветом целесообразно производить вне лекции с целью сокращения времени на конспектирование на самой лекции;
- применение сокращений приветствуется;
- нужно избегать длинных и сложных рассуждений;
- дословное конспектирование отнимает много времени, поэтому необходимо опускать фразы, имеющие второстепенное значение;
- если в лекции встречаются неизвестные термины, лучше всего отметить на полях их существование, оставить место для их пояснения и в конце лекции задать уточняющий вопрос лектору.

Конспектирование и рецензирование, таким образом, это процесс выделения основных мыслей текста, его осмысления и оценки содержащейся в нем информации. Данный вид учебной работы является видом индивидуальной самостоятельной работы студента.

8.2. 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 атлетике, правильной методический 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 длиной 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 ша-

гов. 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 загибающим 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 и 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 мотивации 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.

1. 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

2. 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.

3. 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 сердечнососудистой и дыхательной систем.

Примерные упражнения для рук, ног и туловища

4. 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, сердечнососудистая 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 провести самостоятельно занятие гигиенической или тренировочной направленности.

8.3. 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 систематическим 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, сис-

тем 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.

8.4. 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 желательно 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.

Объем реферата должен быть не менее 15 страниц машинописного текста без приложений.

Работа оформляется на стандартных листах бумаги формата А4 (210×297 мм) в редакторе Word шрифтом Times New Roman 14 пт через 1,5 интервал. Постраничные сноски оформляются шрифтом Times New Roman 10 пт через один интервал. При этом соблюдаются следующие разделы полей: верхнее, нижнее - 2 см, правое – 1,5, левое – 3 см. В работе используется сплошная нумерация страниц.

8.5. Методические рекомендации для обучающихся по подготовке к аудиторным занятиям в интерактивной форме

Современный учебный процесс немалозначим без интерактивных методов обучения, базирующихся на интенсивном вовлечении обучающихся в познавательную деятельность. Не случайно по данным известных американских ученых Р. Карникау и Ф. Макэлроу, специализирующихся на изучении коммуникативных компетенций, человек помнит лишь десять процентов прочитанного, двадцать процентов услышанного, тридцать процентов увиденного, и восемьдесят процентов того, что говорит и объясняет в визуальных картинах и логических формулах. Само собой разумеется, что односторонне-одноканальная ретрансляция информации не может в современном информационном мире

оказывать на обучающихся хоть сколько-нибудь существенное воздействие: ведь оригинален, эксклюзивен не материал, а способ его интерпретации.

Организуются индивидуальная, парная и групповая работа, осуществляется работа с документами и прочими источниками информации. Интерактивные методы основаны на принципах взаимодействия, активности, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи. Создается творческая атмосфера, определяющая среду образовательного общения, где на первый план выходят открытость, соревновательное взаимодействие участников, конкуренция идей, накопление совместных знаний, возможность взаимной оценки и контроля.

Деловая игра является игровым методом обучения. Все участники игры выступают в тех или иных ролях и принимают управленческие решения соответственно со своей ролью. А поскольку роли и интересы вступают в противоречие, то игроки учатся принимать решения в конфликтных ситуациях. Все решения вырабатываются коллективно, коллективное мнение формируется при защите решений собственной группы, а также при критике решений других групп.

При использовании деловых игр процесс обучения максимально приближен к реальной деятельности руководителей и специалистов любого предприятия. Это достигается путем моделирования реальных социально-экономических ситуаций. Другими словами, всякая деловая игра является имитационным методом, поэтому особую ценность она представляет для системы подготовки и профессионального роста работников.

Деловая игра «мозговой штурм» - один из наиболее эффективных методов стимуляции творческой активности, позволяющий сконцентрировать речемыслительные усилия обучающихся на решении конкретной творческой задачи. В данном случае отрабатываются не столько навыки формулировки мысли, сколько умение принимать решение в кризисной ситуации. Решение должно быть оригинальным, неожиданным, эффективным, экономически оправданным. Коммуникация может быть разной в зависимости от групп, на которые разделены обучающиеся. Возможны и конфликтные ситуации, и элементы спора, и отстаивание своей точки зрения. Здесь обучающимся важно не переходить на критику личности, соблюдать корректность и эластичности диалога. Преподаватель следит за тем, чтобы обучающиеся сосредоточили усилия на генерировании идей, использовали корректные приемы убеждения. Мозговой штурм особенно актуален при изучении данной дисциплины, способствующие умению налаживать контакты, формирующей навыки работы в группе, знакомящей с новейшими жанрами.

Круглый стол – это метод активного обучения, одна из организованных форм познавательной деятельности обучающихся, позволяющая закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы. Укрепить позиции, научить культуре ведения дис-

куссии. Характерной чертой «круглого стола» является сочетание тематической дискуссии с групповой консультацией. Наряду с активным обменом знаниями, у обучающихся вырабатываются профессиональные умения излагать мысли, аргументировать свои соображения, обосновывать предлагаемые решения и отстаивать свои убеждения. При этом происходит закрепление информации и самостоятельной работы с дополнительным материалом, а также выявление проблем и вопросов для обсуждения.

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 направлению подготовки - 40.03.01 Юриспруденция квалификация «бакалавр» 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

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	8	
собств. вес св. 80 кг	4	
6. Прыжки в длину с места (см)	200	165
7. Подъем туловища из положения, лежа на спине		30

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»
 Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»
 Программа дисциплины «Физическая культура и спорт»
 для направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция

(кол-во раз)		
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

9.2. Вопросы к зачету

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. Фитнес в системе физической культуры и спорта.
14. Система физических упражнений – Пилатес.
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. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1[Электронный ресурс]: BIBLIOTCLUB.RU: Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru> (дата обращения 31.08.2017).
2. Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И., Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: BIBLIOTCLUB.RU: Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru> (дата обращения 31.08.2017).
3. Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. - (Methodice). - ISBN 978-5-93916-373-6 BIBLIOTCLUB.RU: Университетская библиотека онлайн <biblioclub.ru> (дата обращения 31.08.2017).
4. Макарова Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Учебник – М.: Советский спорт, 2015. – 512 с.
5. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: Уч. пособие – М.: Советский спорт, 2014. - 152 с.
6. Маргазин В.А., Семенова О.Н. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник – 2-е изд. – М.: СпецЛит, 2013. – 255 с.

7. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Уч-к. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 608 с.
8. Физическая культура студента: Уч-к / реком. МО / ред. Ильинич В.И. – М.: Гардарики, 2002. - 448 с.
9. Зотова Т.И. Методические рекомендации по проведению экспресс – диагностики по УФС, 2009. – 386 с.
10. Сальников А.Н. Физическая культура. Конспект лекций: учебное пособие. – М.: Приор-издат, 2009. – 335 с.
11. Колодня О.В. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1985.
12. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры. - М.: ФиС, 2007.
13. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия» 2004 г. - 480с.
14. Железняк Ю.Д, Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие. - М.: Издат. Центр «Академия» 2003г. – 272 с.
15. Коваль В.И, Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Издат. Центр «Академия» 2003. - 240с.
16. Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Издат. Центр «Академия», 2004. - 224с.
17. Меньшиков Н.К.. Гимнастика. - М.: Академия, 2005. – 448 с.
18. Железняк Ю.Д. СПОРТВННЫЕ ИГРЫ. Техника, тактика обучения. Учебник для студентов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
19. Лукомский И.В. Физеотерапия. Лечебная физкультура. Массаж. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Лукомский И.С., Сикорская В. С. – Минск, 2010. – 384 с. – ISBN978-98506-1886-3 [Электронный ресурс] ZNANIUM.COM Университетская библиотека онлайн <znanium.com>(дата обращения 24.09.17)

10.2. Дополнительная литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007. – 120с.
2. Бобровский В.В. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет», 2008. – 60 с.
3. Веленский М.Я. Студент как субъект физической культуры.- М.: ФиС, 2007. – 180 с.
4. Мурахов И.В. Оздоровительный эффекты физической культуры и спорта. Киев, 2009. – 210с.
5. Смовевский В.М. Спорт и здоровье. - М.: ФиС, 2008. – 167с.
6. Харгривз Д.Ж. Современные двигательные системы для женщин. - М.: Фис, 2010. – 180 с.

11. Информационное и программное обеспечение

11.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.sport.ru>
2. <http://www/silovoi.sport.ru>
3. <http://www.swim.ru>
4. <http://online.baik.ru>
5. <http://www.wikipedia.org>
6. <http://www.znaniy.com>

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

12.1. Демонстрационные материалы

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

12.2. 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 ака-
демия»
 наименование лицензиата

40.03.01.- "юриспруденция" , квалификация -бакалавр
 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	40.03.01.- "юриспруденция" , квалификация -бакалавр Б1.Б.28 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