

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»
Астраханский филиал ФГБОУ ВО «СГЮА»

ОДОБРЕНО

Учебно-методическим советом
«19» апреля 2024 г. протокол № 8
с изменениями
от «24» июня 2025 г. протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

О.В. Щербаковой

«26» июня 2025 г.



Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура»

по специальности 40.02.04 Юриспруденция
направленность – юрист в сфере правового обеспечения деятельности
организаций и граждан

квалификация – юрист

форма обучения – очная

Астрахань – 2025

Содержание

1. Область применения и нормативные ссылки	3
2. Цель и задачи освоения дисциплины	3
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
4. Результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО	4
5. Объем дисциплины	6
6. Структура учебной дисциплины	7
7. Содержание дисциплины	12
8. Методические указания обучающимся	21
9. Фонд оценочных средств	35
10. Перечень основной и дополнительной литературы	39
11. Информационное и программное обеспечение.	40
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины	41
13. Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	41

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. Данная рабочая программа дисциплины может быть использована при реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Рабочая программа дисциплины адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину и обучающихся по специальности 40.02.04 Юриспруденция изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.10.2023 № 798;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 762;

– Программой подготовки специалистов среднего звена и учебным планом по специальности 40.02.04 Юриспруденция направленность – юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан.

2. Цель и задачи освоения дисциплины

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

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

– понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знать научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленности, определяющие психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу базовых дисциплин, обеспечивающих профессиональную подготовку по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Основные положения дисциплины могут быть использованы в дальнейшем при освоении дисциплины «Физическая культура» входящей в социально- гуманитарный цикл профессиональной подготовки.

4. Результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций.

Наименование и код компетенции	Планируемые результаты		Уровни освоения дисциплины*
	Общие	Дисциплинарные	
ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в	1,2

<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности; коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p>	<p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение</p>	
---	---	---	--

		<p>техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	
--	--	---	--

*Уровни освоения дисциплины: знать – 1 уровень; уметь – 2 уровень; иметь практический опыт (для профессиональных модулей) – 3 уровень.

5. Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего по плану	3 года 6 месяцев	
		1 семестр	2 семестр
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП (аудиторные занятия)	78	34	44
Семинарские занятия	78	34	44
Виды промежуточной аттестации	Зач. дифзач	Зачет	Диф. зач.
Всего часов по дисциплине	78	34	44

6. Структура учебной дисциплины

Тематический план дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Виды учебных занятий				Форма контроля	Уровень освоения
			Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа		
			Всего	Лекции и	Семинары			
Практический раздел								
Подраздел 1: основы легкой атлетики								
1.	Тема 1. Изучение и закрепление техники равномерного и переменного бега. Изучение техники бега на короткие дистанции	4	4	-	4	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	1,2
2.	Тема 2. Изучение техники стартового разгона. Техники бега и финиширования	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	1,2
3.	Тема 3. Специально-беговые упражнения. Изучение техники прыжка в длину.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	1,2
	Тема 4. Изучение техники высокого старта.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	1,2

5	Тема 5. Изучение техники бега на длинные дистанции	4	4	-	4	-	Демонстраци я комплекса упражнений, рефераты, индивидуальн ые задания	1,2	
6	Тема 6. Сдача легкоатлетичес ких нормативов.	2	2	-	2	-	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуаль ные задания	1,2	
Подраздел 2: комплексные занятия									
7	Тема 1. Основы развития координации	4	4	-	4	-	Демонстраци я комплекса упражнений, рефераты, индивидуальн ые задания	1,2	
8	Тема 2. Основы развития силовых способностей	4	4	-	4	-	Демонстраци я комплекса упражнений, рефераты, индивидуальн ые задания	1,2	
9	Тема 3. Основы развития выносливости	4	4	-	4	-	Демонстраци я комплекса упражнений, рефераты, индивидуальн ые задания	1,2	
10	Тема 4. Основы развития гибкости	2	2	-	2	-	Демонстраци я комплекса упражнений, рефераты, индивидуальн ые задания	1,2	
11	Тема 5. Обобщение полученных знаний, умений и навыков, сдача контрольных нормативов	4	4	-	4	-	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуаль ные задания	1,2	

Итого за 1 семестр		34	34	-	34	-	-	зачет	
Практический раздел									
Подраздел 1: плавание									
1	Тема 1. Обучение дыханию в воде, скольжению	2	2	-	2		-	Демонстраци я комплекса упражнений, рефераты, индивидуальн ые задания	1.2
2	Тема 2. Обучение дыханию в воде, изучение работы ног вольным стилем	2	2	-	2		-	Демонстраци я комплекса упражнений, рефераты, индивидуальн ые задания	1,2
3	Тема 3. Изучение работы ног вольным стилем с дыханием с подвижной и неподвижной опорой	2	2	-	2		-	Демонстраци я комплекса упражнений, рефераты, индивидуальн ые задания	1.2
4	Тема 4. Контрольное проплавание дистанции	2	2	-	2		-	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуаль ные задания	1.2
Подраздел 2: лыжная подготовка									
5	Тема 1 Строевые упражнения, разучивание техники скольжения и ступающих шагов на лыжах.	2	2	-	2		-	Демонстраци я комплекса упражнений, индивидуальн ые задания	1,2

6	Тема 2. Строевые упражнения, разучивание попеременного двухшажного хода, спуски	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	1,2
7	Тема 3. Строевые упражнения, разучивание техники попеременных шагов: двухшажного, четырехшажного	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	1,2
8	Тема 4. Строевые упражнения, разучивание техники подъемов: «лесенкой», «елочкой», ступенчатым шагом	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	1,2
9	Тема 5. Строевые упражнения, разучивание техники поворотов, тестирование, лыжные дистанции	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	1,2
Подраздел 3: баскетбол								
10	Тема 1. Изучение техники игры в нападении	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	1,2

11	Тема2. Обучение броскам и передачам мяча в баскетболе Техника владения мячом	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	1.2
12	Тема3. Обучение технике игры в защите	2	2	-	2	-	Тестирование, демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	1.2
13	Тема 4 Сдача контрольных нормативов по разделу .	2	2	-	2	-	тестирование	1.2
Подраздел 4: волейбол								
14	Тема 1. Техника различных игровых приемов	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	1.2
15	Тема 2. Обучение передачам мяча волейболистов. Техника владения мячом.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	1,2
16	Тема 3. Тактика игры	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания	1,2
17	Тема 4 Сдача контрольных нормативов по разделу.	2	2	-	2	-	тестирование	1,2
Подраздел 5: основы легкой атлетики								
18	Тема 1. Совершенствование равномерного и переменного бега.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	1.2

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.								
19	Тема 2. Совершенствование стартового разгона. Техники бега и финиширования.	2	2	-	2	-	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	1,2
20	Тема 3. Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину.	2	2	-	2	-	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	1,2
21	Тема 4. Совершенствование техники высокого старта и техники бега на длинные дистанции.	2	2	-	2	-	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания	1,2
22	Тема 5. Сдача легкоатлетических нормативов.	2	2	-	2	-	-	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания	1,2
Итого за 2 семестр		44	44	-	44	-	-	диф. зачет	
Итого по дисциплине		78	78	-	78	-	-	зачет, диф. Зачет*	

*При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене

7. Содержание дисциплины

Раздел 1. Практический раздел

Подраздел 1: основы легкой атлетики

Тема № 1. Изучение равномерного и переменного бега. Изучение техники бега на короткие дистанции

Практическое (семинарское) занятие (4 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег. Прыжковые упражнения; техника бега на короткие дистанции: низкий старт; бег на короткие дистанции 30, 40, 60 м.

Тема № 2. Изучение стартового разгона, техники бега, финиширования.

Практическое (семинарское) занятие(2 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег; стартовый разгон; техника бега; финиширование; специальные легкоатлетические упражнения; эстафетный бег.

Тема № 3. Обучение специально-беговым упражнениям. Изучение техники прыжка в длину.

Практическое (семинарское) занятие(2 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег; специально-беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Техника прыжка в длину с места; техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги": техника прыжка, специальные упражнения прыгуна в длину. Техника тройного прыжка с места.

Тема № 4. Изучение техники высокого старта.

Практическое (семинарское) занятие(2 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег.

Техника высокого старта. Ускорения из различных исходных положений. Бег с ускорением до 60 м.

Тема № 5. Изучение техники бега на длинные дистанции.

Практическое (семинарское) занятия(4 часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег.

Техника бега на длинные дистанции: бег по пересеченной местности – кросс; техника преодоления препятствий; бег в равномерном и переменном темпе в течение 20-25 минут; бег на 2000/3000 м;

Тема № 6. Сдача легкоатлетических нормативов.

Практическое (семинарское) занятие(2часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег 6×18 м.

Подраздел 2: комплексные занятия

Тема № 1. Основы развития координации.

Практическое (семинарское) занятие(4часа): бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения, стоя - ловля, сидя и наоборот; бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения, стоя - ловля, сидя и наоборот; изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину и глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка; выполнение упражнений с исключением зрительного контроля с закрытыми глазами: упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо.

Тема № 2. Основы развития силовых способностей.

Практическое (семинарское) занятие(4часа): упражнениям с внешним сопротивлением относятся: упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями), в том числе и на тренажерах; упражнения с сопротивлением других предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, блочных устройств и др.); упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упорах, лазание по канату, поднимание ног к перекладине); упражнения в преодолении препятствий.

Тема № 3. Основы развития выносливости.

Практическое (семинарское) занятие(4часа): чередование медленного бега и ходьбы в течение 20 минут; прыжки со скакалкой несколькими сериями по 1 минуте и с перерывами 2-3 минуты, подвижные игры; бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); 6 минутный на максимальной скорости.

Тема № 4. Основы развития гибкости.

Практическое (семинарское) занятие(2часа): выполнение маховых движений руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом; пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения на гибкость с помощью партнера и без партнера. Выполнение контрольных нормативов.

Тема № 5. Контрольное занятие

Практическое (семинарское) занятие(4часа): выполнение требований и показателей, основанные на использовании теоретических знаний, двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов по разделу 1: основы общей и специальной подготовки. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

Контрольные вопросы:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры и основные принципы тренировки.

Раздел 1. Практический раздел

Подраздел 1: спортивное плавание

Тема № 1. Обучение дыханию в воде, скольжению.

Практическое (семинарское) занятие (2часа);

1. Ознакомление с правилами поведения и мерами безопасности на воде.
2. Ознакомление со спортивными способами плавания.
3. Проверка плавательной подготовленности обучающихся.
4. Разучивание упражнений для освоения с водой: разучивание вдоха и выдоха на поверхности воды; разучивание вдоха и выдоха в воду; всплывание; скольжение.

Тема № 2. Обучение дыханию в воде, изучение работы ног вольным стилем.

Практическое (семинарское) занятие: (2часа)

1. Совершенствования дыхания в воде.
2. Изучение работы ног вольным стилем в опорном и безопорном положении.
3. Упражнения в согласовании с дыханием.

Тема № 3. Изучение работы ног вольным стилем с дыханием с подвижной и неподвижной опорой.

Практическое (семинарское) занятие(2часа):

1. Повторение дыханий в воде
2. Скольжения на груди, руки вытянуты вперед, голова опущена вводу (на задержке дыхания) движения ногами кролем.
3. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, правая рука выполняет одно движение под туловищем до бедра, движения ногами кролем, лицо опущено в воду (на задержке дыхания)
4. Упражнения, но в согласовании с дыханием, голова поворачивается в сторону руки, находящейся у бедра.

Тема № 4. Контрольное проплывание дистанции

Практическое (семинарское) занятие(2часа): в качестве критериев результативности занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов.

1. Показ специальных и имитационных упражнений для плавания кроль на груди и кроль на спине.
2. Контрольное проплывание дистанции 50 метров способом на спине с демонстрацией техники.
3. Контрольное проплывание дистанции 25 метров способом кроль на груди с демонстрацией техники.

Подраздел 2: лыжная подготовка

Тема № 1. Строевые упражнения, разучивание техники скольжения и ступающих шагов на лыжах

Практическое (семинарское) занятие(2часа):

1. Передвижение ступающим шагом без палок вперед, приставными шагами вправо, влево. Сохранение равновесия. Контроль за правильным положением тела (наклон вперед)
2. Бег на лыжах ступающим шагом. Контроль за выпрямлением ноги сзади.
3. Скольжение на правой и левой ноге, отталкиваясь другой ногой без лыжи.
4. Бег на лыжах скользящим шагом без палок. Контроль за длиной проката. Избегать двухопорного скольжения.

Тема № 2. Строевые упражнения, разучивание попеременного двухшажного хода, спуски, игры

Практическое (семинарское) занятие(2часа):

1. Одновременный бесшажный ход. Контроль за правильной постановкой палок, работой рук, спины.
2. Попеременный бесшажный ход. Упражнение выполнять при хороших условиях скольжения (например, пологий спуск).
3. Попеременный двухшажный ход без палок. Координация работы рук и ног, развитие равновесия.
4. Попеременный двухшажный ход. Контроль за координацией работы рук и ног.

Тема № 3. Строевые упражнения, разучивание техники попеременных шагов: двухшажного, четырехшажного.

Практическое (семинарское) занятие(2часа):

1. Повторение попеременного двухшажного хода. Контроль за длиной шага, отсутствием двухопорного скольжения, выполнения «выхлеста голени» опорной ноги.
2. Имитация попеременного четырехшажного хода на месте. Координация работы рук и ног.
3. Попеременный четырехшажный ход. Контроль за координацией работы рук и ног.
4. Повторение одновременного бесшажного хода.

Тема № 4. Строевые упражнения, разучивание техники подъемов: «лесенкой», «елочкой», ступенчатым шагом.

Практическое (семинарское) занятие(2часа):

1. Приставные шаги вправо, влево без палок и с палками.
2. Подъём «лесенкой» правым и левым боком без палок и с палками на пологом склоне.
3. Повороты на месте вправо, влево вокруг пяток, вокруг носков без палок и с палками.
4. Подъём «ёлочкой» с палками на пологом склоне. Контроль за правильным положением тела, постановкой палок.

Тема № 5. Строевые упражнения, разучивание техники торможения, спусков, поворотов.

Практическое (семинарское) занятие(2часа):

1. Торможение падением вправо, влево.
2. Притормаживание «упором» правой и левой ногой.
3. Притормаживание и торможение до полной остановки «плугом».

4. Спуск в высокой, средней и низкой стойке без палок.

5. Спуск в высокой, средней и низкой стойке с палками. Контроль за положением палок.

6. Эстафета на лыжах без палок на пологом склоне с использованием изученной техники подъёма, спуска с преодолением ворот, «волн» и т. п., торможения.

7. Повороты на месте вправо-влево прыжком с опорой и без опоры на палки, «упором», переступанием.

8. Сдача контрольных нормативов.

Подраздел 2: баскетбол

Тема № 1. Изучение техники игры в нападении.

Практическое (семинарское) занятие(2часа):

1. Общеразвивающие и специальные упражнения
2. Изучение техники перемещений
3. Бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления
4. Прыжки, остановки, повороты, старты.

Тема № 2 Обучение броскам и передачам мяча в баскетболе

Практическое (семинарское) занятие(2часа):

1. Ловля и передача мяча правой и левой рукой
2. Передача мяча на месте и в движении шагом и бегом
3. Обучение броскам мяча в корзину, штрафные броски.
4. Двусторонняя игра.

Тема № 3. Обучение технике игры в защите

Практическое (семинарское) занятие (2часа):

1. Техника овладения мячом: способы подачи, переподачи, нападающие удары.
2. Техника защиты: стойки и перемещения
3. Прием мяча и блокирование.
4. Двусторонняя игра.

Тема № 4. Сдача контрольных нормативов.

Практическое (семинарское) занятие(2часа):

1. Правила проведения соревнований по баскетболу.
2. Штрафные броски.

3. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям для имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

Подраздел 5: волейбол

Тема № 1. Техника различных игровых приемов

Практическое занятие(2часа): Специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, для развития быстроты действий. Техника различных игровых приемов: передвижений (шагом, бегом, скачком, выпады); остановки; повороты и стойки (низкая и основная).

Тема № 2. Обучение передач мяча волейболистов. Техника владения мячом.

Практическое занятие(2часа): Специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, для развития быстроты действий. Техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу; подачи – нижняя и верхняя прямая, боковая; нападающий удар.

Тема № 3. Тактика игры.

Практическое занятие(2часа): Специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, для развития быстроты действий. Тактика игры: расстановка игроков на площадке и ее варианты; индивидуальные, групповые и командные действия тактические действия.

Тема № 4. Сдача контрольных нормативов.

Практическое (семинарское) занятие(2часа):

1. Правила проведения соревнований по волейболу.
2. Техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу; подачи – нижняя и верхняя прямая.
3. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям для имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

Подраздел 2. Легкая атлетика

Тема № 1. Совершенствование равномерного и переменного бега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Практическое (семинарское) занятие(2часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег. Прыжковые упражнения; совершенствование

техники бега на короткие дистанции: низкий старт; бег на короткие дистанции 30, 40, 60 м.

Тема № 2. Совершенствование стартового разгона, техники бега, финиширования.

Практическое (семинарское) занятие(2часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег; стартовый разгон; техника бега; финиширование; специальные легкоатлетические упражнения; эстафетный бег.

Тема № 3. Совершенствование специально-беговых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину.

Практическое (семинарское) занятие(2часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег; специально-беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Техника прыжка в длину с места; техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги": техника прыжка, специальные упражнения прыгуна в длину. Техника тройного прыжка с места.

Тема № 4. Совершенствование техники высокого старта.

Практическое (семинарское) занятие(2часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег.

Техника высокого старта. Ускорения из различных исходных положений. Бег с ускорением до 60 м.

Тема № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Практическое (семинарское) занятие(2часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег.

Техника бега на длинные дистанции: бег по пересеченной местности – кросс; техника преодоления препятствий; бег в равномерном и переменном темпе в течение 20-25 минут; бег на 2000/3000 м.

Тема № 6. Сдача легкоатлетических нормативов.

Практическое (семинарское) занятие(2часа): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на

месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; равномерный и переменный бег. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег 6×18 м.

8. Методические указания обучающимся

8.1. Методические указания по выполнению рефератов

1. Требования к оформлению титульного листа:

- *сверху по центру* указывается название учебного учреждения,
 - *в центре* – тема реферата (работы),
 - под темой справа – Ф.И.О. студента (полностью), группа, колледж
- Ф.И.О. преподавателя ,
- *внизу* – город (на предпоследней строке) и год написания (на последней строке).

2. Оглавление

Следующим после титульного листа должно идти оглавление. Это является не формальным, а обязательным требованием, так как с этого начинается культура научного труда.

Реферат следует составлять из четырех основных частей:

- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы.

3. Основные требования к введению

Введение должно включать в себя краткое обоснование темы реферата, которая может рассматриваться в связи с актуальностью вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений.

Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели. Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет одна- две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата

Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. В этом разделе демонстрируется знание основных работ по исследуемому вопросу, а также умение работать с литературой,

подбирать необходимые источники, проводить их анализ, сопоставление, сравнение. Средний объем основной части реферата 10 - 15 страниц. Преподавателю при рецензии, а студенту при написании необходимо обратить внимание на обоснованное распределение материала на параграфы, умение формулировать их название, соблюдение логики изложения.

Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных литературных источников, также должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты, и перспективы дальнейшего исследования.

5. Требования к заключению

Заключение – часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 1 – 2 страницы.

6. Основные требования к списку изученной литературы

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). № п/п. Фамилия, инициалы автора. Название издания, название статьи. Название сборника (журнала). Место издания: Издательство, год. Для статьи из сборника, журнала, газеты указать выпуск, номер. Страницы статьи (от ... - до...).

В список литературы должно быть включено 5-7 источников (включая Интернет-сайты).

7. Основные требования к написанию реферата

Основные требования к написанию реферата следующие

a) Должна соблюдаться определенная форма (титульный лист, оглавление и т. д.)

b) Текст должен быть набран шрифтом Times New Roman размером 14пт межстрочный интервал – полуторный. Поля отступа текста от краёв листа: слева – 3см, справа, снизу, сверху – 2см.

c) Не следует требовать написания очень объемных по количеству страниц рефератов.

d) Введение и заключение должны быть осмыслением основной части реферата.

8. Процедура защиты реферата

Не позднее, чем за 10 дней до установленного преподавателем срока реферат представляется студентом на рецензию. Важно, чтобы защищающий реферат в течение 10 минут мог рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

8.2. Методические рекомендации к практическим занятиям студентов основной группы по физической культуре

Студенты обязаны приходить на занятия в опрятной спортивной одежде и чистой обуви, в соответствии с гигиеническими требованиями. Верхнюю одежду обязательно сдавать в гардероб, ценные вещи и деньги на время занятий сдавать на хранение преподавателю. Опоздание на занятие допускается не более чем на 5 минут. Двигательная деятельность должна осуществляться в соответствии с требованиями техники безопасности (приложения №1-5). Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах своевременно сообщать преподавателю.

Проведение занятий в тренажерном зале

Общие требования безопасности

1. К занятиям на тренажерах допускаются лица, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах и с отягощением (штанги, гантели и т.д.). при нарушении данной инструкции, с занимающимися проводится повторный инструктаж по ТБ.

2. Лица, занимающиеся в подготовительной и специальной медицинских группах, к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

3. Личные ценные вещи занимающихся на время тренировки должны сдаваться тренеру. За пропажу личных ценных вещей, оставленных без присмотра, администрация спортзала и преподаватель ответственности не несут.

4. Занимающийся в тренажерном зале обязан:

- строго соблюдать расписание и установленные часы занятий;
- приходить на занятия за 10 минут до начала занятия;
- находиться на занятиях в тренажерном зале в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой;
- соблюдать правила учебно-тренировочных занятий, бережно относиться к спортивному инвентарю;
- строго соблюдать нормы поведения в спортивных залах, предусмотренных законодательством РФ, беспрекословно подчиняться требованиям администрации спортивного центра по выполнению правил поведения, правил противопожарной безопасности и техники безопасности;
- поддерживать дисциплину в спортивном центре и строго выполнять указания преподавателя;
- использовать инвентарь, снаряды и приспособления по их прямому назначению;
- немедленно сообщить преподавателю, о каждом случае травматизма;

– уметь оказать первую помощь пострадавшему при несчастном случае, при необходимости оказать помощь в доставке пострадавшего в лечебное учреждение.

5. Занимающемуся в тренажерном зале запрещается:

– приходить на занятия с механическими значками, в бижутерии, с жевательными резинками, с колющими, режущими, воспламеняющимися и взрывоопасными предметами;

– приносить и пользоваться на занятиях стеклянной тарой (бутылки, банки);

– приходить на занятия в алкогольном, токсическом и наркотическом опьянении. Курить и распивать спиртные напитки;

– заниматься на неисправном тренажере;

– заниматься на тренажере без преподавателя, самостоятельно.

6. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

7. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованный необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

8. Преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

9. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

– травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

– травмы при нарушении правил пользования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и техники безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проверить тренажерный зал.

2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех узлов тренажера.

4. Пройти целевой инструктаж по безопасным приемам работы на тренажерах.

5. При необходимости использовать страховочный пояс при выполнении упражнений, оказывающих повышенную нагрузку на позвоночник (приседания со штангой на плечах, станочная тяга, жим штанги с груди и из-за головы стоя и т.д.).

Требования безопасности во время занятий

1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя.

2. Не выполнять упражнения при неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3. Необходимо соблюдать особую осторожность при передвижении по залу с гантелями, гриф от штанги переносить строго вертикально.

4. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие на тренажере, сообщить об этом тренеру или инструктору. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности.

5. Закончив упражнения со штангой, необходимо разобрать снаряд. Диски повесить на специальную подставку для дисков.

6. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

8. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправностей в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

2. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом тренеру и руководителю спортивного центра, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении признаков возгорания (запаха, гари, дыма) немедленно эвакуировать занимающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в пожарную часть, принять меры для ликвидации очага возгорания первичными средствами, имеющимися в спортивном центре (кошма, песок, огнетушители и др.).

4. Принять меры для предотвращения травмирования и гибели людей во время эвакуации.

8.3. Методические рекомендации при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)

Общие требования безопасности

К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Преподаватель и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с занимающимися преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий преподаватель и студенты должны соблюдать правила поведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя занятий.

Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь провести влажную уборку спортивного зала.

Тщательно проветрить спортивный зал.

Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

8.4. Методические рекомендации по технике безопасности при проведении спортивных соревнований

Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся в специальной медицинской группе к спортивным соревнованиям не допускаются.

2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновении во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска с горы на лыжах или прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –20С;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию, при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

5. При проведении спортивных соревнований должен присутствовать врач, иметься медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить преподавателю и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря или оборудования, соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

Требования безопасности перед началом соревнований

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

3. Тщательно рыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

5. Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьями соревнований.
3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

8.5. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий на длительный период

Правила ведения

Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды занятий физической культурой, а также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится студентом самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля помогает тренер (преподаватель, врач). В дальнейшем он должен периодически проверять, как осуществляется студентом самоконтроль и ведение дневника.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.).

Для ведения дневника самоконтроля необходима небольшая тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам. Мы предлагаем в дневнике самоконтроля отмечать следующие субъективные и объективные показатели.

Самочувствие - весьма важный показатель влияния занятий спортом на организм человека. Обычно при регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие у студента бывает хорошее: он бодр, жизнерадостен, полон желаний учиться, работать, тренироваться, у него высокая работоспособность. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом состояние нервной системы. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное, плохое. Самочувствие как показатель физического состояния надо оценивать с учетом настроения спортсмена.

При ведении самоконтроля дается следующая общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная.

Во время сна человек восстанавливает свои силы и особенно функцию центральной нервной системы. Малейшие отклонения в состоянии здоровья, еще не проявляемые другими симптомами, сразу же сказываются на сне. Нормальным считается сон, наступающий быстро после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, протекающий без сновидений и дающий утром чувство бодрости и отдыха. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением среди ночи. После такого сна нет ощущения бодрости, свежести. Физическая работа и нормальный режим способствуют улучшению сна.

В дневнике самоконтроля фиксируется длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный сон.

Аппетит - очень тонкий показатель состояния организма. Перегрузка на тренировке, недомогания, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите. Усиленный расход энергии, вызываемый деятельностью человеческого организма, в частности занятиями физкультурой, усиливает аппетит, что отражает увеличение потребности организма в энергии. В дневнике самоконтроля отражается хороший, нормальный, пониженный, повышенный аппетит или его отсутствие.

Во время усиленной физической работы потоотделение является вполне нормальным явлением. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. Нормальным считается, когда спортсмен на первых учебно-тренировочных занятиях потеет обильно. С нарастанием

тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение принято отмечать как обильное, большое, среднее или пониженное.

Желание заниматься спортом, физическими упражнениями характерно для здоровых и особенно молодых людей, которым физические упражнения, по образному выражению И.П. Павлова, приносят «мышечную радость». Если спортсмен не испытывает желания тренироваться и участвовать в соревнованиях, то это очевидный признак наступившего переутомления или начальной фазы перетренированности. Желание заниматься спортом отмечается словами «большое», «есть», «нет».

В графе дневника самоконтроля «Содержание занятия в уч. заведении или дополнительные, самостоятельные занятия» в очень короткой форме излагается существо занятия, т.к. эти данные в комплексе с другими показателями значительно облегчают объяснение тех или иных отклонений. В этой графе отмечается продолжительность основных частей тренировочного занятия. При этом указывается, как спортсмен перенес тренировку: хорошо, удовлетворительно, тяжело.

Так же в дневнике необходимо отмечать нарушения общего режима. Без этих сведений порой невозможно бывает объяснить изменения показателей в других графах дневника. Людям, занимающимся физической культурой и спортом, достаточно хорошо известно о необходимости соблюдения общего режима: если студент действительно серьезно решил заниматься спортом, то соблюдение им режима должно быть строго обязательным.

ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

Объективные и субъективные данные	ДАТА		
	23.09... (воскр.)	24.09.....(понед.)	25.09...(вторник)
Самочувствие	Хорошее	Небольшая усталость, вялость	Хорошее
Сон	8ч. хороший	6ч. прерывистый	8ч. хороший
Аппетит	Хороший	Хороший	Повышенный
Работоспособность	Нормальная	Пониженная	Нормальная
Желание заниматься спортом	нет	есть	большое
Пульс в минуту			
Лежа	62 уд. в минуту	68 уд. в минуту	62 уд. в минуту
Стоя	72 уд. в минуту	72 уд. в минуту	70 уд. в минуту
Разница	10 уд. в минуту	4 уд. в минуту	12 уд. в минуту

До тренировки		62 уд.в минуту	80 уд.в минуту
После тренировки	90/ 50 уд./мин	75 уд. в минуту	90 уд. в минуту
Потоотделение		умеренное	повышенное
Артериальное давление (до занятий)		110/ 60 уд./мин	110/ 70 уд./ мин.
Тренировочные нагрузки, самостоятельные упражнения	Нет	Упражнения на растяжения, работа дома с гантелями. (Нагрузку перенес тяжело)	Занятия в академии: Разминка, упражнения на гибкость, спортивные игры. (нагрузку перенес удовлетворительно)
Болевые ощущения	нет	Боль мышц ног	Тупая боль в области печени
Рост	один раз в год – 168 см		
Вес	один раз в неделю – 55 кг		

8.6. Методические указания по самостоятельной подготовке комплекса упражнений

При составлении комплекса из 5 упражнений необходимо:

1. Ознакомиться с основными задачами поставленными преподавателем, направленности комплекса на определенные группы мышц.
2. Комплекс должен быть разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение мяча, гимнастической полки, гантель.
3. Важно, чтобы упражнения соответствовали функциональным возможностям, были посильны в выполнении, способствовали улучшению функционального состояния. Поэтому приступать к демонстрации только после согласования составленного комплекса упражнений с преподавателем.
4. При самостоятельном выполнении индивидуального комплекса обязательно соблюдение принципа тренировки: доступность, системность (подбор упражнений и последовательность их применения, регулярность, продолжительность (начиная с небольшого количества повторений и постепенно увеличивая нагрузку).
5. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие отрицательные воздействия на организм. К ним относятся: утомление, переутомление, наличие в организме очагов инфекции и другие.

При составлении комплекса упражнений необходимо пользоваться следующим образцом оформления:

Комплекс упражнений для развития координационных способностей

№ п/п	Наименование упражнения, описание выполнения	Дозировка	Примечание
1	«Догоняющие друг друга руки» И.п. – стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз. Счет «раз» - правая на плечо, левая на пояс. Счет «два» - правая на пояс, левая на плечо. Счет «три» - правая вниз, левая вверх. Счет «четыре» - движением рук через стороны принять и.п. Выполнить тоже самое со сменой положения рук.	По 8 раз справа и слева	Вначале выполнять упражнение очень медленно и строго под счет, сочетать с показом. Через 4-5 занятий сочетать движения руками с прыжками.
2	«Прыжки квадратом» И.п. – стойка руки на пояс. Счет «раз» - прыжок на двух вперед. Счет «два» - прыжок на двух вправо. Счет «три» - прыжок на двух назад. Счет «четыре» - прыжок на двух влево. Затем выполнить прыжки в обратном порядке.	По 4 прыжка в прямом и обратном порядке	Траектория движения ног напоминает квадрат, а ноги приземляются по углам. От занятия к занятию дозировку увеличивать на 2-3 прыжка.
...		
5		

8.7. Методические рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогические работники, относящиеся к профессорско-преподавательскому составу кафедры, знакомятся с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах:

аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

8.8. Методические рекомендации при реализации учебной дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий.

Вебинар – интерактивное мероприятие, представляющее собой взаимодействие обучающихся и педагогических работников на расстоянии с применением информационно телекоммуникационных сетей (платформа для проведения он-лайн занятий Zoom), включающее в себя интерактивную видеотрансляцию с демонстрацией материалов и обратную видео, аудио и текстовую связь.

Видеолекция – презентация Microsoft PowerPoint с видео и аудио сопровождением, преобразованная в формат html (может содержать анимацию, видео ролики, элементы управления).

Электронный учебный курс – электронный образовательный ресурс комплексного назначения, расположенный на образовательном портале Академии и обеспечивающий реализацию учебного процесса с применением электронного обучения, проведение учебных занятий, взаимодействие педагогического работника и обучающихся.

9. Фонд оценочных средств

9.1. Контрольные требования для получения зачета

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» представлен в виде контрольных нормативов, которые сдаются студентами в течение семестра.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам.

Контрольные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура» 1 курс 1 семестр

№	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ					
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27	50	45	40

	Комплексно-силовое упражнение												
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) Подтягивания	Кол-во раз	14	12	10	8	6		13	12	11	9	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+ 16	+ 13	+ 11	+ 7	+ 3	+ 13	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2	
4	Прыжок в длину с места	см	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215	
5	Бег 100 м	сек	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0	

1 курс 2 семестр

№	ТЕСТЫ	ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ					
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
			1	Лыжные гонки 1 км женщины 2 км мужчины	минуту								
			5.30	6.0	6.30	7.0	8.0						
								8.30	9.0	9.30	10.0	11.0	
2	Плавание (своб. стиле)	Кол-во метров	75	50	25	20	15						
								50	25	20	15	10	
3	Прыжок в длину с места	см	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215	
4	Челночный бег 6*18 м	сек	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0	

Критерием оценки успешности освоения учебного материала для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе выступает экспертная оценка преподавателя результатов уровня функционального состояния в дневнике самоконтроля.

9.2. Темы рефератов для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе или освобожденных от практических занятий на длительный период.

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
12. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
13. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
14. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
15. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
16. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
17. Основные виды спортивных игр.
18. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
19. Развитие выносливости во время занятий спортом.
20. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
21. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
22. Лыжный спорт: перспективы развития.
23. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
24. Виды легкой атлетики и их характеристика.
25. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
26. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

9.3 Комплекты заданий для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период

1 курс 1 семестр

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Ведение дневника самоконтроля
3. Составить комплекс упражнений из 5 упражнений

1 курс 2 семестр

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Ведение дневника самоконтроля
3. Составить индивидуальный комплекс адаптивных физических упражнений.

9.4 Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура»

1. Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре?
2. Назовите цель и задачи дисциплины «Физическая культура».
3. Какие требования к обучающимся на занятиях по физической культуре?
4. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
5. Назовите критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Дайте понятие - врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль.
7. Охарактеризуйте мотивацию и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Дайте характеристику утренней гигиенической гимнастике и физическим упражнениям в течение учебного дня.
9. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
11. Дайте развернутое определение понятия «здоровье» и раскройте значимость здоровья для жизнедеятельности организма.
12. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни» и раскройте его принципы и факторы.
13. Что такое установка на здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Назовите ведущие факторы и условия формирования установки на ЗОЖ.
14. В чем заключаются основные проблемы питания современного студента? Приведите основные рекомендации для оптимальной организации питания.

10. Перечень основной и дополнительной литературы

10.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>.

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535771>.

4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543177>.

5. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО Профобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>.

10.2. Дополнительная литература

1. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3811-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488328>.

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>.

3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971>.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>.

5. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>.

10.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Сайт «ФизкультУра» – <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Журнал «Культура здоровой жизни» – <http://kzg.narod.ru/>

11. Информационное и программное обеспечение.

11.1. Программное обеспечение

Для успешного освоения дисциплины обучающийся использует следующие программные средства:

1. операционная система Windows или Linux;
2. пакет офисных программ Microsoft Office или Libre Office;
3. программа видеоконференцсвязи.

11.2. Информационно-справочные системы и базы данных

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» (<https://www.consultant.ru/>);
2. Справочная правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru/>);
3. Электронные каталоги научной библиотеки СГЮА – автоматизированная библиотечная программа ИРБИС (http://lib.sgap.ru/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=SSLA&P21DBN=SSLA);
4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (<https://biblioclub.ru/>);
5. Электронная библиотечная система IPR Smart (<http://www.iprbookshop.ru/>);
6. Электронная библиотечная система IPR Smart (<https://profspo.ru/>);
7. Электронная библиотечная система Юрайт (<https://urait.ru/>);

8. Электронно-библиотечная система Znanium.com
(<https://znanium.com/>)

9. Образовательный портал Академия (<http://wp2.ssla.ru/>,
<http://portal.ssla.ru/>)

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения лекционных и практических занятий используется материально техническая база, соответствующая действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный зал с инвентарным обеспечением.

13. Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете .

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогические работники, знакомятся с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания психологами.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и

индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей в соответствии с фондом оценочных средств, адаптированных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в ППССЗ результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных образовательной программой.

Категории обучающихся по нозологиям	Формы оценочных средств, адаптированные к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ	Виды оценочных средств
с нарушениями зрения	в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в печатной форме шрифтом Брайля.	собеседование
с нарушениями слуха	в печатной форме, в форме электронного документа.	тестирование
с нарушениями опорно-двигательного аппарата	в печатной форме, в форме электронного документа.	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером оснащенный специализированным программным и техническим обеспечением для студентов с нарушениями зрения.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее

количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

В аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должен быть обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В Саратовской государственной юридической академии имеются специальные технические средства обучения, программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.