

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

«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

## Кафедра физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО  
учебно-методическим советом  
ФГБОУ ВО «СГЮА»  
от «29» июня 2021 г., протокол № 10  
(с изменениями и дополнениями  
от «23» июня 2022 г., протокол № 11,  
от «06» июня 2023 г., протокол № 7)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
О.В. Щербакова



## Рабочая программа дисциплины

### «Физическая культура и спорт»

по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

специализация «Судебная деятельность»

специализация «Прокурорская деятельность»

квалификация – юрист

## 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.....	7
7. Содержание дисциплины.....	10
8. Методические указания обучающимся.....	15
9. Фонд оценочных средств.....	24
10. Перечень основной и дополнительной литературы .....	29
11. Информационное и программное обеспечение .....	31
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	32

## 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 дисциплин 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 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация «Прокурорская деятельность», специализация «Судебная деятельность», изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2020г. № 1058;
- Основной профессиональной образовательной программой по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация «Судебная деятельность»;
- Основной профессиональной образовательной программой по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация «Прокурорская деятельность»;
- Учебным планом Академии по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация «Судебная деятельность»;
- Учебным планом Академии по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, специализация «Прокурорская деятельность».

## 2. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является сформировать у обучающихся умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- понимание места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социального значения и функции;
- знание научно-биологических и медико-психологических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- практическое применение способов диагностики, контроля и самоконтроля;
- обучение источникам и составным частям индивидуального здоровья человека, основам культуры самосохранения в перспективе профессиональной деятельности будущих специалистов.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении следующих дисциплин:

- Физическая культура (в общеобразовательном учреждении)

Основные положения дисциплины могут быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

- Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

№ п/п	Код по ФГОС	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Приобретаемые знания, умения, навыки
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, имеет ценностные представления о физической культуре. УК-7.2. Использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<b>Знать:</b> - имеет представление об основах спортивной тренировки и способах физического совершенствования организма, основные требования к уровню психофизической подготовки в выбранной профессиональной деятельности. - теоретические основы здоровьесберегающих технологий в физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки. - свободно ориентируется в

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 Программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
 для специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность  
 специализация «Судебная деятельность»  
 специализация «Прокурорская деятельность»

			<p>УК-7.4. Демонстрирует умение использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в целях достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает основные восстановительные мероприятия после умственного или физического переутомления, методы и средства восстановления;</li> <li>- понимает и может обосновать необходимость сочетания умственной и физической нагрузок</li> <li>- знает основы ведения здорового образа жизни;</li> <li>- дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать необходимые средства и методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности.</li> <li>- тесно увязать теорию с практикой при использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности.</li> <li>- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма и повышения работоспособности.</li> <li>- может аргументировано доказать необходимость и правильность применения компонентов здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;</li> <li>- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</li> <li>- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для</li> </ul>
--	--	--	---	--

				повышения адаптационных резервов организма и повышения работоспособности. - методами сочетания умственных и физических нагрузок; - методиками составления и проведения самостоятельных занятий восстановительной направленности. - навыками здорового образа жизни.
--	--	--	--	--

## 5. Объем дисциплины

### 5.1. Очная форма обучения.

Курс 1. Семестр 1, 2. Форма промежуточной аттестации зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Семинарские занятия,	из них практическая подготовка*		Зачет	Экзамен
2 / 72	56	-	I - 28 II - 28	I - 12 II - 8	I - 8 II - 8	+	-

### 5.2. Заочная форма обучения.

Курс 1. Форма промежуточной аттестации зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	Семинарские занятия,	из них практическая подготовка*		Зачет	Экзамен
2 / 72	4	4	-	2	64	+4	-

### Примечание:

\* Объем практической подготовки при проведении учебных занятий в рамках учебных дисциплин (модулей), связанных с будущей профессиональной деятельностью, как правило, должен составлять не менее 10 % от всего объема контактной работы.

При организации ускоренного обучения по индивидуальному учебному плану для обучающихся, имеющих среднее профессиональное или высшее образование

различных уровней, количество часов (аудиторная контактная работа), отведенных для изучения учебных дисциплин соответствующего профиля отражено в индивидуальном учебном плане (для обучающегося или группы обучающихся) с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося).

Количество часов (аудиторная контактная работа), отведенных для изучения данной учебной дисциплины, тематический план дисциплины для обучающихся, имеющих среднее профессиональное или высшее образование различных уровней с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося определяется ежегодно заведующим кафедрой и утверждается в начале учебного года на заседании кафедры приложением к протоколу заседания кафедры.

## 6. Структура учебной дисциплины

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Кол-во час. на самост. работу	Форма контроля / наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенции
			Всего часов	лекции	семинары	из них практическая подготовка			
<b>Раздел 1. Основы общей физической и специальной подготовки</b>									
<b>Подраздел 1: основы легкой атлетики</b>									
1	Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обучение специально-беговым упражнениям. Изучение техники прыжка в длину с места.	6	4	–	4	2	2	Контрольный норматив № 4	УК-7.1, 7.2, 7.3
2	Тема №2. Изучение техники бега на короткие дистанции	6	4	–	4	2	2	Контрольный норматив № 5	УК- 7.1, 7.3
3	Тема №3. Сдача легкоатлетических нормативов.	2	2	–	2	-	-	Контрольный норматив № 6, дневник самоконтроля, отчет по индивидуальным заданиям	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
<b>Подраздел 2: основы специальной физической подготовки</b>									
1	Тема № 1. Развитие быстроты, гибкости, ловкости	6	4	–	4	2	2	Контрольный норматив № 3	УК-7.1, 7.3

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 Программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
 для специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность  
 специализация «Судебная деятельность»  
 специализация «Прокурорская деятельность»

2	Тема № 2 Развитие силы	6	4	–	4	2	2	Контрольный норматив №7, 8	УК-7.1, 7.2, 7.3
3	Тема № 3.Сдача силовых контрольных нормативов и теста на гибкость	2	2	–	2	–	–	Контрольный норматив №1,2, дневник самоконтроля, отчет по индивидуальным заданиям	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
<b>Подраздел 3: основы спортивных игр</b>									
1	Тема № 1.Основы мини-футбола	2	2	–	2	2	–	Техническое задание № 1	УК-7.1, 7.3
2	Тема № 2.Основы баскетбола	2	2	–	2	2	–	Техническое задание № 2	УК-7.1,7.3
3	Тема №3. Основы волейбола	2	2	–	2	–	–	Техническое задание № 3	УК-7.1, 7.3
<b>Раздел 2. Контрольный</b>									
1	Тема № 1. Итоговое тестирование, обобщение полученных знаний, умений и навыков, сдача контрольных нормативов	2	2	–	2	–	–	Тест. Собеседование. Выполнение контрольных нормативов, ведение дневника самоконтроля, отчет по индивидуальным заданиям.	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>36</b>	<b>28</b>	<b>–</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>Зачет</b>	
<b>Раздел 3. Основы прикладной физической подготовки</b>									
<b>Подраздел 1: основы лыжной подготовки</b>									
1	Тема № 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники поворотов, классических ходов	4	2	–	2	–	2	Техническое задание №4	УК-7.1, 7.2
2	Тема № 2. Изучение техники спусков и торможения	2	2	–	2	2	–	Техническое задание №5	УК-7.1, 7.2
3	Тема № 3. Изучение техники подъема	2	2	–	2	2	–	Техническое задание	
4	Тема № 4. Сдача норматива по лыжной подготовке.	4	2	–	2	–	2	Контрольный норматив, дневник самоконтроля отчет по индивидуальным заданиям	
<b>Подраздел 2: основы спортивного плавания</b>									

ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»  
 Программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
 для специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность  
 специализация «Судебная деятельность»  
 специализация «Прокурорская деятельность»

1	Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Оценка плавательной подготовленности	4	2	–	2	–	2	Исходное тестирование	
2	Тема № 2. Техника дыхания в воде. Техника скольжения.	4	4	–	4	2	–	Техническое задание	
3	Тема № 3. Техника плавания способом кроль на спине.	6	6	–	6	2	–	Контрольный норматив	
4	Тема № 4. Тема 4. Техника плавания способом кроль на груди	6	6	–	6	–	–	Контрольный норматив	
<b>Раздел 4. Контрольный</b>									
1	Тема № 1. Итоговое тестирование, обобщение полученных знаний, умений и навыков, сдача контрольных нормативов	4	2	–	2	–	2	Итоговое тестирование. Выполнение контрольных нормативов, ведение дневника самоконтроля, отчет по индивидуальным заданиям.	
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>36</b>	<b>28</b>	<b>–</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>Зачет</b>	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>56</b>	<b>–</b>	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>Зачет</b>	

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)				Кол-во час. на самост. работу	Форма контроля / наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенции
			Всего часов	лекции	семинары	из них практическая подготовка			
<b>Раздел 1. Теоретический</b>									
1	Тема №1. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	2	-	-	-	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2
2	Тема №2. Методика проведения производственной и профилактической гимнастики с учетом условий и характера труда юристов.	2	2	2	-	2	-	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2

<b>Раздел 2. Методико-практический</b>									
3	Тема №3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности.	60	-	-	-	-	60	Дневник самоконтроля	УК-7.1, 7.2, 7.3, 7.4
<b>Раздел 3. Контрольный</b>									
1	Тема № 1. Итоговое тестирование.	4	-	-	-	-	4	Итоговое тестирование с использованием ЭО и ДОТ.	
<b>Итого 72</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	<b>Зачет 4</b>	

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

## 7. Содержание дисциплины

### Раздел 1. Основы общей физической и специальной подготовки

#### Подраздел 1: основы легкой атлетики

**Тема № 1.** Вводное занятие. Обучение специальным беговым упражнениям. Изучение техники прыжка в длину с места.

##### *Семинарское занятие:*

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и легкоатлетической подготовке;
2. Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений;
3. Изучение техники выполнения прыжка в длину с места, прыжковые упражнения;
4. Равномерный и интервальный бег;
5. Упражнения на гибкость;
6. Подвижные игры.

##### *Самостоятельная работа:*

1. Выполнение комплекса на развитие гибкости №1, представленного в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Спортивно-историческое наследие России».

**Тема № 2.** Изучение техники бега на короткие дистанции.

##### *Семинарское занятие:*

1. Равномерный бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
2. Специальные беговые упражнения;

3. Изучение наклона туловища, работы рук, постановки ноги и особенностей дыхания при беге на короткие дистанции, изучение техники низкого и высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования;
4. Упражнения на гибкость;
5. Подвижные игры.

**Самостоятельная работа:** выполнение комплекса на развитие силы №1, представленного в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема № 3.** Сдача легкоатлетических нормативов.

**Семинарское занятие:**

1. Равномерный бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
2. Специальные беговые упражнения;
3. Сдача контрольных нормативов – бег 100м, прыжок в длину с места, кросс 1000 м;
4. Упражнения на гибкость.

## **Подраздел 2: основы специальной физической подготовки**

**Тема № 1.** Развитие быстроты, гибкости, ловкости.

**Семинарское занятие:**

1. Равномерный бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, прыжковые упражнения;
2. Интервальный бег с ускорением, челночный бег;
3. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на равновесие, сложно-координационные упражнения, прыжки через скакалку;
4. Изучение основ игры в бадминтон;
5. Подвижные игры на развитие быстроты, подвижные игры с мячом.

**Самостоятельная работа:**

1. Выполнение комплекса на развитие гибкости №2, представленного в курсе дисциплины на образовательном портале.
2. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Гражданское воспитание» на тему «Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина».

**Тема № 2.** Развитие силы.

**Семинарское занятие:**

1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
2. Изучение техники выполнения силовых упражнений с собственным весом;
3. Изучение техники безопасности и техники выполнения упражнений с отягощениями;
4. Основные принципы подбора веса отягощения, соотношения количества подходов и повторений для развития различных силовых качеств;

5. Упражнения на гибкость.

**Самостоятельная работа:** выполнение комплекса на развитие силы №2, представленного в курсе дисциплины на образовательном портале.

**Тема № 3.** Сдача силовых контрольных нормативов и теста на гибкость.

**Семинарское занятие:**

1. Равномерный бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
2. Сдача контрольных нормативов: женщины – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине; мужчины – подтягивание на высокой перекладине, комплексно-силовое упражнение. Тест на гибкость.

### **Подраздел 3: основы спортивных игр**

**Тема № 1.** Основы мини-футбола.

**Семинарское занятие:**

1. Изучение техники ведения и остановки мяча;
2. Изучение основных ударов по мячу;
3. Подвижные игры с элементами мини-футбола.

**Тема № 2.** Основы баскетбола.

**Семинарское занятие:**

1. Изучение техники ведения мяча;
2. Изучение техники броска и передачи;
3. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Тема № 3.** Основы волейбола.

**Семинарское занятие:**

1. Изучение техники передачи сверху и снизу;
2. Изучение техники подачи снизу и сверху;
3. Подвижные игры с элементами волейбола.

## **Раздел 2. Контрольный**

**Тема 1.** Контрольное занятие

**Семинарское занятие:**

1. Итоговое тестирование: сдача контрольных нормативов – наклон вперед, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины), поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине (женщины), комплексное силовое упражнение (мужчины), подтягивания на высокой перекладине (мужчины);
2. Отчет по индивидуальным заданиям, дневникам самоконтроля для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

### **Раздел 3. Основы прикладной физической подготовки**

#### **Подраздел 1: основы лыжной подготовки**

**Тема 1.** Теоретическая подготовка, техника безопасности. Изучение техники поворотов, классических ходов.

***Семинарское занятие:***

1. Строевая подготовка с лыжами.
2. Инструктаж по технике безопасности при передвижении к месту занятия и во время лыжной подготовки.
3. Изучение правил использования лыжного инвентаря и экипировки лыжника.
4. Изучение поворотов на месте и в движении.
5. Изучение ступающего и скользящего шага с отталкиванием палками и без отталкивания палками.
7. Изучение одновременных классических ходов.
8. Изучение попеременного двушажного хода.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение истории и правил соревнований вида спорта «лыжные гонки»

**Тема 2.** Изучение техники спусков и торможения.

***Семинарское занятие:***

1. Изучение способов торможения падением, плугом, полуплугом.
2. Изучение техники прохождения спусков в высокой и низкой стойке.
3. Прохождение поворотов на спуске полуплугом, переступанием.

**Тема 3.** Изучение техники подъема.

***Семинарское занятие:***

1. Изучение техники подъёма «лесенкой».
2. Изучение техники подъёма «елочкой».
2. Изучение техники подъёма скользящим и ступающим шагом.

**Тема 4.** Сдача норматива по лыжной подготовке.

1. Прохождение контрольной дистанции.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение лекции «Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль в процессе физических упражнений»

#### **Подраздел 2: Основы спортивного плавания**

**Тема 1.** Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Оценка плавательной подготовленности.

***Семинарское занятие:***

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на воде.
2. Ознакомление со спортивными способами плавания.
3. Проверка плавательной подготовленности обучающихся.

***Самостоятельная работа:*** Изучение истории и основных правил соревнований вида спорта «плавание».

**Тема 2.** Техника дыхания в воде. Техника скольжения.

***Семинарское занятие:***

1. Освоение навыка дыхания в воде.
2. Разучивание упражнений для освоения с водой: разучивание вдоха и выдоха на поверхности воды; разучивание вдоха и выдоха в воду; всплывания, лежание на воде.
3. Обучение скольжению в воде на груди и на спине с различными положениями рук.

**Тема 3.** Техника плавания способом кроль на спине.

***Семинарское занятие:***

1. Лежание на спине без плавательных движений.
2. Изучение техники работы ног на спине в опорном и безопорном положении.
3. Изучение техники работы ног на спине с различным положением рук.
4. Изучение техники работы рук на спине с плавательной доской.
5. Изучение техники попеременных и одновременных движений руками во время скольжения на спине.
6. Изучение согласования движений руками и ногами при скольжении на спине.
7. Плавание по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на спине.
8. Изучение согласования работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине с плавательной доской и без неё.
9. Плавание по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на спине.

***Самостоятельная работа:***

1. Изучение лекции по направлению воспитательной работы «Духовно-нравственное воспитание» на тему «Роль физической культуры в воспитании общей культуры и в духовно-нравственном воспитании».

**Тема 4.** Техника плавания способом кроль на груди

***Семинарское занятие:***

1. Изучение техники работы ног вольным стилем в опорном и безопорном положении.

2. Изучение техники работы ног в скольжении на груди с различным положением рук.
3. Изучение техники согласования движений ног с выдохом с плавательной доской в руках.
4. Изучение техники работы рук на груди с плавательной доской и у бортика бассейна.
5. Изучение техники попеременных и одновременных движений руками во время скольжения на груди.
6. Изучение согласования движений руками и ногами при скольжении на груди.
7. Изучение согласования работы рук, ног, дыхания при плавании на спине с плавательной доской и без неё.
8. Плавание по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на груди.

## **Раздел. Контрольный**

### ***Семинарское занятие:***

1. Показ специальных и имитационных упражнений для плавания кроль на груди и кроль на спине.
2. Контрольное проплавание дистанции 50 метров способом на спине с демонстрацией техники.
3. Контрольное проплавание дистанции 25 метров способом кроль на груди с демонстрацией техники.
4. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям для обучающихся, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

## **8. Методические указания обучающимся**

### **8.1. Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям**

К занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающиеся допускаются только после прохождения медицинского осмотра и зачисления его в соответствующую медицинскую группу по состоянию здоровья.

Обучающиеся обязаны приходить на занятия в опрятной спортивной одежде и чистой спортивной обуви, в соответствии с гигиеническими требованиями, видом и местом занятия. Опоздание на занятие не допускается в соответствии с требованиями по технике безопасности.

Во время занятий обучающиеся должны неукоснительно соблюдать технику безопасности. Выполнение любых действий осуществляется только по разрешению преподавателя и под его контролем. Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах обучающиеся должны своевременно сообщать преподавателю.

Практические занятия по физической культуре предполагают изучение и закрепление нового материала по основам теории физического воспитания, гигиены,

анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии в сочетании с получением практических жизненно важных двигательных навыков.

Программа построена с учетом основных дидактических принципов, поэтому для успешного освоения дисциплины и адаптации организма к физическим нагрузкам рекомендуется регулярность посещений практических занятий.

## **8.2. Методические рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям в интерактивной форме**

Интерактивные формы – это специальная форма организации познавательной деятельности, способ познания, осуществляемый в форме активной совместной деятельности обучающихся и преподавателя. Данная форма обучения позволяет вовлечь обучающихся в познавательный процесс, повысить интерес и добиться сознательного отношения к обучению, создать условия для самоанализа собственных знаний и мыслей.

Интерактивные методы обучения позволяют не только получать новое знание, но и развивают саму познавательную деятельность, переводят ее на более высокие формы сотрудничества.

В учебном процессе предусматривается использование интерактивных форм: изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков, анализ результатов с последующим групповым обсуждением. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность обучающегося.

Практические занятия по физической культуре предполагают изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. Учитывая, что любые знания информационного, теоретического плана должны обязательно сочетаться с практическими умениями и навыками, необходимо вырабатывать эти навыки. Процесс обучения новым элементам техники, тактической составляющей спортивных игр, новым двигательным действиям проходит более эффективно при постоянном взаимодействии педагога и обучающихся. Таким образом, учебный процесс проходит более эффективно при развитии сенсорной, эмоционально-волевой, двигательной и мотивационно-потребностной сфер личности. Ориентацией на развитие личности как целостной психической системы и достигается развивающий характер обучения.

Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

На практических занятиях обучающиеся проводят с учебной группой комплекс общеразвивающих упражнений различной направленности.

Такая форма работы дает возможность практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения, управления группой.

После проведения используются групповые обсуждения, обращая особое внимание на правильность использования терминологии, порядок проведения упражнений, руководство группой, правильность записи ОРУ (общеразвивающих упражнений).

На практических занятиях также используются групповые обсуждения на темы: правильная осанка и упражнений для формирования правильной осанки, упражнения по коррекции фигуры и укреплению мышц, влияние, оказывающие упражнения на расслабление, методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика, комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером.

Для предварительной подготовки обучающимся предлагается изучить соответствующий модуль курса дисциплины в электронной образовательной информационной среде академии на официальном сайте Академии.

### **8.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе**

Задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по сохранению своей жизни и здоровья, профилактике заболеваний, связанных с будущей профессиональной деятельностью, а также восстановлению организма обучающихся после физической нагрузки.

Для развития самостоятельной активности в изучении материалов, связанных с историей физической культуры и спорта, правил изучаемых видов спорта, основ теории физического воспитания, гигиены, анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии обучающимся предлагается использование интернет-ресурсов (системы электронного обучения Moodle, электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами.

Кафедра физической культуры и спорта предлагает использовать в учебном процессе материалы курса дисциплины «Физическая культура и спорт», размещенные на образовательном портале СГЮА. По указанию преподавателя в соответствии с тематикой семинарских занятий обучающие:

- осваивают комплексы упражнений, с последующей их демонстрацией на итоговом тестировании;
- изучают методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- изучают методики развития общей выносливости, силовых способностей и гибкости;
- изучают лекции по направлениям воспитательной работы.

Для наблюдения за своим физическим состоянием обучающимся предлагается регулярно вести дневник самоконтроля. Рекомендуемая форма размещена на образовательном портале СГЮА. По согласованию с преподавателем обучающийся может самостоятельно составить форму дневника самоконтроля, а также вести его в электронном виде и с использованием доступных электронных приложений. Также предлагается изучить лекцию

«Социально-биологические основы физической культуры и самоконтроль в процессе физ. упражнений», методические разработки «Методика самоконтроля за функциональным состоянием организма» и «Методика оценки показателей развития физических качеств».

В рамках самостоятельной работы обучающиеся выполняют следующее:

1. изучение дополнительной литературы;
2. изучение курса дисциплины «Физическая культура и спорт», размещенные на образовательном портале СГЮА;
3. изучение интернет-ресурсов по тематике курса;
4. реферирование литературы по заданной тематике;
5. подготовка к контрольным и зачётным упражнениям;
6. самостоятельные занятия физическими упражнениями или избранным видом спорта;
7. выполнение индивидуальных заданий.

#### **8.4. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Условием получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются: наличие медицинского осмотра, регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение контрольных нормативов по соответствующему разделу программы.

Присутствие на зачетах посторонних лиц, не имеющих в соответствии с должностной инструкцией права контроля промежуточной аттестации не допускается.

При явке на зачет, обучающегося обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю перед началом аттестационного испытания.

При проведении зачетов не допускается наличие у обучающихся посторонних предметов и технических устройств, способных затруднить (сделать невозможной) объективную оценку результатов аттестации. Обучающиеся, нарушающие правила поведения при проведении зачетов могут быть незамедлительно удалены со спортивного объекта, представлены к назначению мер дисциплинарного взыскания.

Критериями для получения зачёта и успешности освоения материала дисциплины являются: экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий (не менее 80%); оценка по теоретическому разделу программы; выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки; сдача контрольной работы-реферата для обучающихся, освобождённых от сдачи контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов происходит в основной части занятия после объяснения преподавателем техники выполнения упражнения и опробования данного упражнения обучающимся.

Выполнение технического задания происходит в основной части занятия после объяснения преподавателем техники выполнения упражнения, основных возможных ошибок и после многократного предварительного повторения данного задания обучающимся.

Собеседование проводится на итоговом занятии для обучающихся, имеющих более 20% пропусков занятий по уважительной причине.

Регулярность ведения дневника самоконтроля оценивается периодически в соответствии с тематикой дисциплины.

Тестирование применяется при дистанционной форме обучения.

Реферат, доклад и участие в круглом столе предлагаются обучающимся, имеющих полное или частичное освобождение от физической культуры.

Дополнительными критериями получения зачёта являются:

– спортивно-массовая работа (участие в соревнованиях различных качествах: участник, помощник или судья);

– результаты самостоятельной работы по воспитанию недостающих физических качеств (их положительная динамика), а также проведение комплексов общеразвивающих упражнений, лечебной физической культуры или других физкультурно-оздоровительных методик с подгруппой сокурсников;

– участие в научно-практических студенческих конференциях (внутривузовских, городских, областных) по вопросам физической культуры и спорта.

Критерием успешности освоения материала дисциплины для обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период является экспертная оценка преподавателя знаний теоретического раздела и отчет по выполненному индивидуальному заданию, составленному с учетом имеющегося заболевания.

## **8.5. Методические рекомендации по подготовке письменных работ (рефератов, докладов)**

В рамках самостоятельной работы обучающиеся занимаются подготовкой рефератов по заданной тематике.

Реферат – это письменная работа по определенной научной проблеме, в которой собрана информация из одного или нескольких источников. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта.

1. Требования к оформлению титульного листа:

– сверху по центру указывается название учебного учреждения (ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»), его подразделение, которое осуществляет руководство (кафедра физической культуры и спорта);

– в центре – точная формулировка темы;

– под темой справа – сведения об авторе (фамилия, и. о., группа, курс, факультет) и ниже указывается должность, ученая степень, ученое звание научного руководителя, его фамилия, и. о., место (г. Саратов) и год написания работы;

– внизу – город (на предпоследней строке) и год написания (на последней строке).

2. 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 недостаточными исследованиями 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.

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 8-15 страниц. Основная часть реферата должна включать в себя собственное мнение обучающегося 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) и оформлены по государственному ГОСТу. В список литературы должно быть включено 5-7 источников (включая Интернет-сайты).

7. Основные требования к написанию реферата. Работа печатается на листах бумаги формата А4 (210 x 297) на одной стороне листа, через 1,5 межстрочный интервал. Размер шрифта – 14 кегль. Поля: левое – 3 см, правое – 1,5 см, верхнее и нижнее – 1,5 см. Страницы реферата нумеруются арабскими цифрами без знаков препинания по верхнему полю листа справа. Номер страницы не ставится на

титальном листе и на листе оглавления, но они входят в общее число страниц работы при их подсчете.

8. Процедура защиты реферата. Не позднее, чем за 10 дней до установленного преподавателем срока реферат представляется обучающимся 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.

## **8.6. Методические рекомендации обучающимся по решению тестовых заданий**

Перед прохождением теста необходимо изучить теоретический и методико-практический материал курса дисциплины, соответствующего курсу обучения в академии, представленные в электронной образовательной информационной среде академии на официальном сайте Академии.

Тест состоит из 40 вопросов. На прохождение теста даётся 45 минут. Тест будет открыт в день зачёта.

Критерии оценки:

- за правильный ответ к каждому заданию выставляется 1 балл, за неправильный – 0.
- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильных ответов было дано от [35] до [40];
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если правильных ответов было дано от [30] до [34];
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если правильных ответов было дано от [24] до [29];
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если правильных ответов было дано от [0] до [23].

Для получения итоговой оценки "Зачтено" обучающийся должен набрать не менее 24 баллов.

«Не зачтено» выставляется обучающемуся, получившему оценку «неудовлетворительно» и набравшему менее 24 баллов.

## **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 обучающимися, 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 обучающихся 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 MicrosoftPowerPoint 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.

Каждый обучающийся должен быть зарегистрирован на образовательном портале Академии. Без регистрации на курс по физической культуре записаться нельзя. После регистрации будут доступны все функции, например, написать сообщение в форум преподавателю или отправить преподавателю задание. Способ записи на курс – самозапись.

Для изучения учебно-методических материалов по физической культуре и спорту необходимо:

1) зайти на образовательный портал [wp2.ssla.ru](http://wp2.ssla.ru) («Главная страница СГЮА» – вкладка «Студенту» – «Электронно-информационная образовательная среда» – перейти на верхнюю ссылку (слева в окне 2 ссылки) Образовательный портал СГЮА для студентов очной формы обучения);

2) найти кафедру физической культуры и спорта (ссылка: <http://wp2.ssla.ru/course/index.php?categoryid=37> );

3) выбрать нужный курс (для 1-го, для 2-го или для 3-го курса);

4) записаться на курс: выбрать «Зайти гостем», затем «Самостоятельная запись (студент)», ввести кодовое слово «ssla» (кавычки набирать не надо);

5) после записи на курс станут доступны все функции образовательного портала.

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

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

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

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

## **9. Фонд оценочных средств**

### **9.1. Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачета) по итогам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

1. В чём заключается методика проведения ортостатической (клиноортостатической) пробы?
2. Перечислите методы развития силы.
3. Дайте определение и краткую характеристику активной гибкости.
4. Дайте определение и краткую характеристику общей гибкости.
5. Дайте определение и краткую характеристику пассивной гибкости.
6. Дайте определение и краткую характеристику специальной гибкости.
7. Умеренные физические упражнения:
8. Какова основная цель планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом?
9. Методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС).
10. Перечислите упражнения, наиболее подходящие для разминки.
11. Какое упражнение направлены на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств?
12. Какие выделяют основные физические качества человека?
13. Проявления преимущественно каких физических качеств требуется от спортсменов в фигурном катании?
14. Какие компоненты помогут эффективно провести тренировку, получить хорошие результаты и значительно снизить вероятность получения травм?

15. Какое чувство усталости должно быть при правильно выполненной утренней гигиенической гимнастике?
16. Что нужно сделать, если при тренировке силы перед началом занятия вы испытываете остаточную боль в мышцах?
17. Какие упражнения целесообразно выполнять после выполнения комплекса на развитие силы?
18. Какие упражнения развивают физическое качество силу?
19. Дайте определение и краткую характеристику скоростной выносливости.
20. Дайте определение и краткую характеристику выносливости к статическим усилиям.
21. Дайте определение и краткую характеристику координационно-двигательной выносливости.
22. Дайте определение и краткую характеристику силовой выносливости.
23. Каково минимальное количество времени бега в день, необходимое для улучшения работы сердечно-сосудистой системы?
24. Дайте определение понятию гомеостаз?
25. Из каких элементов состоит опорно-двигательный аппарат человека?
26. Из чего состоит дыхательная система человека?
27. Из чего состоит пищеварительная система человека?
28. Что является основным средством физической культуры?
29. Рекомендуемое время непрерывной работы за компьютером?
30. Дайте определение понятию физическое качество?
31. Как называется прибор для измерения силы?
32. Дайте определение и перечислите задачи общей физической подготовки (ОФП).
33. Перечислите методы спортивной тренировки и их особенности.
34. Принципы развития силовых способностей?
35. Какие внешние условия существенно влияют на гибкость?
36. Что характерно для повторного метода спортивной тренировки?
37. Что характерно для равномерного метода спортивной тренировки?
38. Что характерно для переменного метода спортивной тренировки?
39. Что характерно для интервального метода спортивной тренировки?
40. Какие упражнения преимущественно развивают физическое качество силу?

## **9.2. Примерная тематика письменных работ (реферат)**

1. Место и значение физической культуры и спорта в системе современного мировоззрения.
2. Роль физической культуры как социально-ценностного фактора формирования и воспитания личности гражданина.
3. Спортивно-историческое наследие России.
4. Роль занятия физической культурой и спортом в формировании волевых и морально-нравственных качеств личности.

5. Роль физической культуры в воспитании общей культуры и в духовно-нравственном воспитании.
6. Роль физической культуры и спорта в воспитании гуманности и формировании культуры межнационального общения.
7. Роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности.
8. Роль физической культуры в развитии и социализации личности.
9. Роль физической культуры в семье.
10. Социальная роль физической культуры.
11. Комплекс ГТО в системе спортивно-патриотического воспитания.
12. Роль спорта и спортивной деятельности в воспитании патриотизма и формировании патриотических чувств.
13. Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.
14. Основы здорового образа жизни студента. Компоненты здорового образа жизни.
15. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
16. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня студента.
17. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
18. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Роль витаминов и минералов в повышении работоспособности, выносливости, устойчивости к инфекциям.
20. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
21. Организация активного отдыха в семье. Семейная физическая культура.
22. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.
23. Основные методические приёмы закаливания.
24. Роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности и в воспитании трудолюбия.
25. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
27. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или спортом.
28. Методы, средства и способы восстановления организма после напряжённой умственной и физической работы.
29. Теория и методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
30. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
31. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

32. Профилактика сколиоза. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (необходимость, организация, планирование, содержание, самоконтроль, тестирование).

33. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект).

34. Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.

35. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья (при конкретном заболевании).

36. Физическое качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, средства и методы развития.

37. Физическое качество гибкость: определение понятия, её характеристики, средства и методы развития.

38. Физическое качество выносливость: определение понятия, виды выносливости, методы развития.

39. Физическое качество быстрота: определение понятия, характеристика быстроты как физического качества, средства и методы развития.

40. Физическое качество ловкость: определение понятия, общая характеристика, средства и методы развития.

### 9.3. Контрольные нормативы

№ пп	Упражнения (единица измерения)	Женщины			Мужчины		
		удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты. (кол-во раз за минуту)	30	40	50	-	-	-
2	Поднимание прямых ног до перекладины в висе (кол. раз)	-	-	-	6	8	10
3	Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+6	+11	+16	+3	+8	+13
4	Прыжок в длину с места (см)	160	175	190	210	230	250
5	Бег 100 м (сек)	18,0	17,0	16,5	15,0	14,0	13,5
6	Бег, 1000 м	Без учета времени					
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6	10	14	-	-	-
8	Подтягивания в висе на высокой перекладине	-	-	-	7	11	13
9	Лыжная гонка 1 км (жен.)/ 2 км (муж.)	Без учета времени					
10	Кроль на груди, 25 м	Без учета времени					
11	Кроль на спине, 50 м	Без учета времени					

#### 9.4. Технические задания

№ пп	Техническое задание	Условия выполнения
1	Мини-футбол – стандартное подбитие мяча с поочередной сменой ног (жонглирование) (кол. раз)	Не менее 5 раз без потери мяча
2	Баскетбол – штрафной бросок (кол-во попаданий из 5 попыток)	Попасть в кольцо 2 раза из 5 бросков
3	Волейбол – передача мяча двумя руками сверху над собой. Высота передачи 2-3 метра (кол. раз)	Не менее 8 раз без потери мяча
4	Лыжная подготовка – повороты на месте	Выполнить поочередно повороты вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, прыжком, махом.
5	Лыжная подготовка – спуск в стойке с торможением в заданной зоне	1 раз из 3 попыток, без падения
6	Лыжная подготовка-подъем в гору	Любым из способов («елочкой», «лесенкой», ступающим или скользящим шагом)
7	Плавание – вдох, выдох в воду	Не менее 10 раз подряд
8	Плавание – скольжение на груди на задержке дыхания с работой ног	Не менее 10 м

#### 9.5. Дневник самоконтроля

Самоконтроль ведётся регулярно и 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.).

Учет данных самоконтроля проводится обучающимся самостоятельно в разработанной форме, которая представлена на образовательном портале Академии.

Оценивается знание методик проведения функциональных проб и тестов, регулярность заполнения и достоверность сведений.

#### 9.6. Индивидуальные задания.

Индивидуальные задания составляются из элементов фонда оценочных средств, с учетом физических ограничений обучающегося, освобожденных от практических занятий на длительный период.

Индивидуальное задание берется у преподавателя в начале каждого семестра, либо сразу после получения соответствующего медицинского заключения о невозможности заниматься практическими занятиями.

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 ОПОП ВО 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

## 10. Перечень основной и дополнительной литературы

### 10.1. Основная литература

1. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 450 с. URL: <https://urait.ru/author-course/fizicheskaya-kultura-469114>

2. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов/ А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 194 с. URL: <https://urait.ru/bcode/477344>

3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. – М.: Академия, Советский спорт, 2008. – 336с.

4. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. URL: <https://urait.ru/bcode/492988>

### 10.2. Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 448с.

2. Попов В.В. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С. Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 412 с.
3. Пурахина О.В. Ценностное отношение студентов к здоровью как условие формирования потребности в здоровом образе жизни: учебное пособие/ О. В. Пурахина. – Саратов: Изд-во Саратовской гос. юрид. акад., 2014. – 56 с.
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 322 с. <https://urait.ru/author-course/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-475335>
5. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

### **10.3. Нормативно-правовые акты и иные правовые документы**

1. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2019) // URL: <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-24111995-n-181-fz-o/>
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ URL: <http://base.garant.ru/12157560/>
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.03.2014г. №06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса». URL: <http://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18032014-n-06-281/>
4. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн). URL: <http://base.garant.ru/70680520/>
5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/)
6. Распоряжение Правительства РФ от 19 ноября 2020 г. N 3081-р «Об утверждении Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года». URL: <http://base.garant.ru/196059/#ixzz5e2njdPT2>

### **10.4. Учебно-методическое обеспечение для организации самостоятельной работы обучающихся**

1. Макаев В.И., Онищенко А.Н., Шитов Д.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: формы, принципы и методики: учебное пособие. – Саратов: Изд-во «Саратовская государственная юридическая академия», 2013. – 226 с.

2. Пурахина О.В., С.Н. Филипченко. Здоровый образ жизни – образ жизни студента: учебно-методическое пособие. – Саратов: Изд-во Саратовск. гос. юрид. академии, 2012. – 55 с.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа;

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

1. Министерство спорта Российской Федерации – <https://minsport.gov.ru/>

2. Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области – <http://minmolodsport.saratov.gov.ru/>

3. Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» – [http://studsport.ru/10.04.2020\\_molodegnye\\_sportivnye\\_organizatsii\\_rossii\\_i\\_germanii\\_zapuskayut\\_megdunarodnyuyu\\_aksiyu\\_v\\_sotsialnih\\_setyah](http://studsport.ru/10.04.2020_molodegnye_sportivnye_organizatsii_rossii_i_germanii_zapuskayut_megdunarodnyuyu_aksiyu_v_sotsialnih_setyah)

4. Ассоциация студенческих спортивных клубов России – <https://www.xn--80akoipia3c.xn--p1ai/>

5. Сайт журнала «Физкультура и спорт» – <http://fis1922.ru/>

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

### **11.1. Программное обеспечение**

Для успешного освоения дисциплины, обучающейся использует следующие программные средства:

1. операционная система Windows или Linux;

2. пакет офисных программ MicrosoftOffice или LibreOffice.
3. программа видеоконференцсвязи.

### **11.2. Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:**

1. справочная правовая система «Консультант Плюс».
2. Электронные каталоги научной библиотеки СГЮА – автоматизированная библиотечная программа ИРБИС.
3. LEXPRO - информационно-правовая база данных (<https://online.lexpro.ru/>)
4. Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM (<https://znanium.com/>)
5. Университетская библиотека ONLINE (<https://biblioclub.ru/>)
6. Электронная библиотечная система Юрайт (<https://urait.ru/>)
7. Электронная библиотечная система IPRbook (<http://www.iprbookshop.ru>)
8. ЭИОС Академии (<http://portal.ssla.ru/>; <https://wp2.ssla.ru/>; <http://online.ssla.ru/>)

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

- бассейн (ФОК №2);
- большой игровой зал ФОК №1 (с инвентарным обеспечением с информационным табло);
- малый игровой зал, корпус №1 (с инвентарным обеспечением);
- зал ритмической гимнастики и настольного тенниса ФОК №1 (с инвентарным обеспечением)
- зал общефизической подготовки, ФОК №1;
- тренажерный зал ФОК №1 (с инвентарным обеспечением);
- лыжная база ФОК №2 (250 пар лыж);
- шахматный клуб ФОК №1 (с инвентарным обеспечением);
- комплекс для воркаута ФОК №1
- фитнес-зал ФОК №2 (с инвентарным обеспечением)
- тренажерный зал ФОК №2 (с инвентарным обеспечением)
- открытая площадка ФОК №2
- подготовленная лыжная трасса в районе ФОК №2
- открытые площадки общего доступа на Новой Набережной;
- спортивная площадка напротив общежития № 2 ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия».
- кабинет для самостоятельной работы обучающихся (ФОК №1), корпус 5.

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

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный комплект мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами, колонками или мобильным комплектом; рабочее место с персональным компьютером оснащенным 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.

<b>Категории обучающихся по нозологиям</b>	<b>Материально-техническое и программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>
С нарушениями зрения	<p><b>Специальные технические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компьютер;</li> <li>- программное обеспечение экранного доступа " ZoomTextFusion ";</li> <li>- электронный ручной видео-увеличитель;</li> <li>- тифлоплеер;</li> <li>- принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля;</li> <li>- электронный стационарный видео увеличитель.</li> </ul>
С нарушениями слуха	<p><b>Специальные технические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- радиокласс – беспроводная технология передачи звука (FM-система);</li> <li>- звукоусиливающее оборудование;</li> <li>- средства отображения информации;</li> <li>- компьютер.</li> </ul>
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	<p><b>Специальные технические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компьютер;</li> <li>- специальная клавиатура (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш)</li> <li>- джойстик со сменными насадками;</li> <li>- выносная кнопка.</li> </ul>