

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

РЕКОМЕНДОВАНО

учебно-методическим советом

ФГБОУ ВО «СГЮА»

от «19» апреля 2024 г., протокол № 8

## **Рабочая программа раздела профессиональная подготовка**

### **ОГСЭ «Общий гуманитарный и социально- экономический цикл»**

#### **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность  
(базовая подготовка)

квалификация – юрист

форма обучения – очная

Астрахань – 2024

## Содержание

1. Область применения и нормативные ссылки .....	4
2. Цель и задачи освоения дисциплины .....	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины ..	5
5. Объем дисциплины .....	7
6. Структура учебной дисциплины.....	7
7. Содержание дисциплины.....	15
8. Методические указания обучающимся.....	30
9. Фонд оценочных средств.....	37
10. Перечень основной и дополнительной литературы .....	45
11. Информационное и программное обеспечение. ....	46
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	46
13. Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья .....	47



- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к разделу ПП «Профессиональная подготовка», ОГСЭ «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл» учебного плана по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (базовая подготовка). В соответствии со стандартами третьего поколения данная дисциплина относится к базовой части, являющейся обязательной для подготовки специалистов среднего звена.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, сформированных в процессе получения основного общего образования, а также изучения дисциплин учебного общеобразовательного цикла ППСЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

Код и наименование компетенции	Приобретаемые знания и умения
ОК 2 Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.	<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, <b>Уметь:</b> на высоком уровне использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>Знать:</b> способы решения в стандартных и нестандартных ситуациях. <b>Уметь:</b> принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

<p><b>ОК 6</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p><b>Знать:</b> о полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ. <b>Уметь:</b> ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.</p>
<p><b>ОК 10</b> Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
<p><b>ОК 14</b> Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; <b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>
<p><b>ПК 1.6</b> Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.</p>	<p><b>Уметь:</b> самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; <b>знать:</b> способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания</p>

противника, самозащиты без оружия.

## 5. Объем дисциплины

### 5.1. Очная форма обучения.

Вид учебной работы	Всего по плану	Срок получения СПО по ППССЗ 2 год 6 месяцев / 3 года 6 месяцев				
		1 / 3 сем.	2 / 4 сем.	3 / 5 сем.	4 / 6 сем.	5 / 7 сем.
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП (аудиторные занятия)	170	32	46	32	38	22
Практические занятия	170	32	46	32	38	22
Самостоятельная работа	170	32	46	32	38	22
Виды промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>340</b>	<b>64</b>	<b>92</b>	<b>64</b>	<b>76</b>	<b>44</b>

## 6. Структура учебной дисциплины

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

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Обще е кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самост . работу	Форма контроля
			Всег о часов	в т.ч. лекци и	в т.ч. прак- ие заняти я		
Раздел 1. Практический раздел ( Общая физическая и специальная подготовка)							
Подраздел 1: основы легкой атлетики							
1.	Тема № 1. Совершенствовани е техники равномерного и переменного бега, техники бега на	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания

	короткие дистанции						
2.	Тема № 2. Совершенствование техники стартового разгона. Техники бега и финиширования	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
3.	Тема № 3. Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину.	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
4.	Тема № 4. Совершенствование техники высокого старта.	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
5.	Тема № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	12	6	-	6	6	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
6.	Тема № 6. Сдача легкоатлетических нормативов.	4	2	-	2	2	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания
<b>Подраздел 2: комплексные занятия</b>							
1	Тема № 1. Основы развития координации	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания

							е задания
2	Тема № 2. Основы развития силовых способностей	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
3	Тема № 3. Основы развития выносливости	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
4	Тема № 4. Основы развития гибкости	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
5	Тема № 5. Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
6	Тема № 6. Сдача контрольных нормативов по разделу 2: общая и специальная подготовка.	2	2	-	2	2	Отчет по всему разделу (контрольные нормативы), тестирование
Итого за 1 / 3 семестр		<b>64</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>зачет</b>
<b>Раздел 1. Практический раздел</b>							



### Подраздел 1: спортивное плавание

1	Тема № 1. Дыхание в воде, изучение работы ног на спине, скольжение на спине	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
2	Тема № 2. Дыхание в воде, совершенствовани е работы ног кроль на груди, кроль на спине	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
3	Тема № 3. Дыхание в воде, совершенствовани е работы рук кроль на груди, кроль на спине	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальны е задания
4	Тема № 4. Контрольное проплывание дистанции	8	4	-	4	4	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальны е задания

### Подраздел 2: лыжная подготовка

	Тема № 1 Строевые упражнения, совершенствовани е техники скольжения и ступающих шагов на лыжах.	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
2.	Тема № 2. Строевые упражнения, совершенствовани е попеременного двухшажного хода, спуски	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
3.	Тема № 3.	4	2	-	2	2	Демонстрация

	Строевые упражнения, совершенствование техники попеременных шагов: двухшажного, четырехшажного						комплекса упражнений, индивидуальные задания
4.	Тема № 4. Строевые упражнения, совершенствование техники подъемов: «лесенкой», «елочкой», ступенчатым шагом	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
5.	Тема № 5. Строевые упражнения, совершенствование техники поворотов, тестирование, лыжные дистанции	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
<b>Подраздел 3: баскетбол</b>							
1.	Тема № 1. Совершенствование техники игры в нападении	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
2.	Тема № 2. Совершенствование техники броска и передачи мяча в баскетболе Техника владения мячом	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
3.	Тема № 3. Совершенствование техники игры в защите	4	2	-	2	2	Тестирование, демонстрация комплекса упражнений,

							рефераты, индивидуальны е задания
4.	Тема № 4 Сдача контрольных нормативов по баскетболу .	4	2	-	2	2	тестирование
<b>Подраздел 4: волейбол</b>							
1.	Тема № 1. Техника различных игровых приемов	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
2.	Тема №2. Совершенствовани е техники передачи мяча волейболистов. Техника владения мячом.	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
3.	Тема № 3. Тактика игры	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальны е задания
4.	Тема № 4 Сдача контрольных нормативов по разделу.	4	2	-	2	2	тестирование
Итого за 2 / 4 семестр		<b>92</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>зачет</b>
<b>Раздел 1. Практический раздел</b>							
<b>Подраздел 1: лёгкая атлетика</b>							
1	Тема № 1. Совершенствовани е равномерного и переменного бега. Совершенствовани е техника бега на	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника

	короткие дистанции						самоконтроля, индивидуальные задания
2	Тема № 2. Совершенствование стартового разгона. Техники бега и финиширования.	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
3	Тема № 3. Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину.	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
4	Тема № 4. Совершенствование техники высокого старта.	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
5	Тема № 5. Сдача легкоатлетических нормативов.	4	2	-	2	2	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
<b>Подраздел 2: комплексные занятия</b>							
1	Тема № 1. Развитие координационных	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений,

	способностей						рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальны е задания
2	Тема № 2. Развитие силовых способностей	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальны е задания
3	Тема № 3. Развитие выносливости	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальны е задания
4	Тема № 4. Развитие гибкости	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальны е задания
5	Тема № 5. Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальны е задания

15

	прикладные виды спорта						
Итого за 4 / 6 семестр		<b>76</b>	<b>38</b>	-	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>зачет</b>
<b>Раздел 1. Практический раздел</b>							
<b>Подраздел 1. основы специальной подготовки</b>							
1	Тема №1. Совершенствование развития физических качеств (координации)	12	6	-	6	6	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
2	Тема №2. Совершенствование развития Физических качеств (силовых способностей)	12	6	-	6	6	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
3	Тема №3. Совершенствование развития физических качеств (выносливости)	12	6	-	6	6	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
4	Тема №4. Совершенствование развития физических качеств (гибкости)	8	4	-	4	4	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
Итого за 5 / 7 семестр		<b>44</b>	<b>22</b>	-	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>340</b>	<b>170</b>	-	<b>170</b>	<b>170</b>	

## **7. Содержание дисциплины**

### **1 / 3 семестр**

#### **Раздел 1 Практический раздел**

##### **Подраздел 1: Легкая атлетика**

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

**Практическое занятие:** 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.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса общеразвивающих упражнений на месте.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

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

**Практическое занятие:** 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.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса общеразвивающих упражнений в движении.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

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

**Практическое занятие:** 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.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса общеразвивающих упражнений на месте и в движении.



Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

#### **Тема № 4. Совершенствование техники высокого старта.**

**Практическое занятие:** 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.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса специальных упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

#### **Тема № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.**

**Практическое занятие:** 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.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса специально-технических упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

#### **Тема № 6. Сдача легкоатлетических нормативов.**

**Практическое занятие:** 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.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса технических упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

### **Подраздел 2: комплексные занятия**

#### **Тема № 1. Развитие координационных способностей.**

**Практическое занятие:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому

бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития координационных способностей. Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **Тема № 2. Развитие силовых способностей.**

**Практическое занятие:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития силовых способностей.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **Тема № 3. Развитие выносливости.**

**Практическое занятие:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития выносливости

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **Тема № 4. Развитие гибкости.**

**Практическое занятие:** включает в себя упражнения для развития рук и плеч, для мышц туловища, для мышц ног. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом (самопринудительно). Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д. Размах движений увеличивается постепенно.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития гибкости.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

### **Тема № 5. Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов.**

**Практическое занятие:** представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.). Комплексы круговой тренировки состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений. Тестирование на развитие профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах

### **Тема № 6. Сдача контрольных нормативов по разделу: общая и специальная подготовка.**

**Практическое занятие:** выполнение требований и показателей, основанные на использовании теоретических знаний, двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов по разделу 2: прикладные виды спорта

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях

2. Комплексно-силовое упражнение

3. Прыжок в длину с места

4. Бег 100м

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

6. Подтягивания

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

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

## **2 /4 семестр**

### **Раздел 1. Прикладные виды спорта**

## **Подраздел 1: спортивное плавание**

**Тема № 1. Дыхание в воде изучение работы ног на спине, скольжение на спине.**

***Практическое занятие:***

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; всплытие; скольжение.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса подготовительных упражнений для освоения с водою.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, в плавательном бассейне, фитнес-центрах.

**Тема № 2. Дыхание в воде, совершенствование работы ног кроль на груди, кроль на спине.**

***Практическое занятие:***

1. Совершенствование дыхания в воде.
2. Совершенствование согласования движений ног вольным стилем с выдохом в воду
3. Совершенствование работы ног на спине с опорой и без
4. Совершенствование работы ног на спине, вольным стилем с различным положением рук

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса общеразвивающих упражнений при плавании на спине и вольным стилем.

Самостоятельные занятия в плавательном бассейне, в спортивных секциях, фитнес-центрах.

**Тема № 3. Дыхание в воде, изучение работы рук кроль на груди.**

***Практическое занятие:***

1. Совершенствование дыхания в воде.
2. Изучение работы рук на кроль на груди с плавательной доской и у бортика бассейна
3. Изучение работы рук на груди в скольжении
4. Плавание по элементам и в связках из отдельных элементов способом кроль на груди

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса имитационных упражнений для рук при плавании кроль на груди и на спине.

Самостоятельные занятия в плавательном бассейне, в спортивных секциях, фитнес-центрах.

**Тема № 4. Контрольное проплавание дистанции**

**Практическое занятие:** 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 проплавание дистанции 50 метров способом на спине с демонстрацией техники.

3. Контрольное проплавание дистанции 25 метров способом кроль на груди с демонстрацией техники.

**Самостоятельная работа обучающихся:** самостоятельные занятия в плавательном бассейне, в спортивных секциях, фитнес-центрах

## **Подраздел 2: лыжная подготовка**

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

**Практическое занятие :**

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.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса специально-технических упражнений для лыжников.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах

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

**Практическое занятие:**

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 двушажный ход без палок. Координация работы рук и ног, развитие равновесия.

4. Попеременный двушажный ход. Контроль за координацией работы рук и ног.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса специально-технических упражнений для лыжников.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах

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

***Практическое занятие:***

1. Повторение попеременного двухшажного хода. Контроль за длиной шага, отсутствием двухопорного скольжения, выполнения «выхлеста голени» опорного 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.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса специально-технических упражнений для лыжников.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах

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

***Практическое занятие:***

1. Приставные шаги вправо, влево без палок и с палками.

2. Подъем «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. Подъем «елочкой» с палками на пологом склоне. Контроль за правильным положением тела, постановкой палок.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса специально-технических упражнений для лыжников.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах

**Тема № 5. Строевые упражнения, разучивание техники поворотов.**

***Практическое занятие:***

1. Повторение поворотов на месте вокруг пяток, вокруг носков вправо, влево.

2. Повороты на месте вправо-влево махом.

3. Повороты на месте вправо-влево прыжком с опорой и без опоры на палки.

4. Повороты в движении вправо-влево «упором»

5. Повороты в движении вправо-влево переступанием.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса специально-технических упражнений для лыжников.



Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах

### **Подраздел 3: баскетбол**

#### **Тема № 1. Совершенствование техники игры в нападении.**

##### ***Практическое занятие:***

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

#### **Тема № 2 Совершенствование техники бросков и передач мяча в баскетболе**

##### ***Практическое занятие:***

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

#### **Тема № 3. Совершенствование техники игры в защите**

##### ***Практическое занятие:***

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 по баскетболу.**

##### ***Практическое занятие:***

1. Двусторонняя игра «баскетбол».
2. Подготовка докладов и рефератов.
3. Контрольное упражнение – броски мяча в кольцо с 2х шагов.

***Самостоятельная работа обучающихся:*** составление комплекса специально- технических упражнений для баскетболистов.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах

### **Подраздел 4: волейбол**

#### **Тема № 1. Специальные упражнения волейболистов. Совершенствование техники различных игровых приемов**

***Практическое занятие:*** 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. Специальные упражнения волейболистов. Совершенствование техники владения мячом.**

**Практическое занятие:** 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. Специальные упражнения волейболистов. Тактика игры.**

**Практическое занятие:** 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.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для волейболистов, изучение правил игры в волейбол.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

**Тема № 4. Сдача контрольных нормативов по разделу: прикладные виды спорта.**

**Практическое занятие:** выполнение требований и показателей, основанные на использовании теоретических знаний, двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов по разделу 1: прикладные виды спорта.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
2. Подтягивания
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
4. Правила проведения соревнований по баскетболу и волейболу
5. Отчет по рефератам, индивидуальным заданиям для обещающий, имеющих частичное или полное освобождение от практических занятий.

### **3 / 5 семестр**

#### **Раздел 1 Практический раздел**

##### **Подраздел 1: Легкая атлетика**

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

**Практическое занятие:** 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 10, 20, 40 м.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса общеразвивающих упражнений на месте.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

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

**Практическое занятие:** 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.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса общеразвивающих упражнений в движении.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

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

**Практическое занятие:** 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 20 м. Техника прыжка в длину с места; Техника тройного прыжка с места.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса общеразвивающих упражнений на месте и в движении.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **Тема № 4. Совершенствование техники высокого старта.**

**Практическое занятие:** 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 20 м.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса специальных упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **Тема № 5. Сдача легкоатлетических нормативов.**

**Практическое занятие:** 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 прыжок в длину с места, челночный бег 6×18 м.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса технических упражнений для легкой атлетики.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **Подраздел 2: комплексные занятия**

### **Тема № 1. Развитие координационных способностей.**

**Практическое занятие:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя)/

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития координационных способностей. Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

### **Тема № 2. Развитие силовых способностей.**

**Практическое занятие:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития силовых способностей.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

### **Тема № 3. Развитие выносливости.**

**Практическое занятие:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на

дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития выносливости

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

#### **Тема № 4. Развитие гибкости.**

**Практическое занятие:** включает в себя упражнения для развития рук и плеч, для мышц туловища, для мышц ног. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом (самопринудительно). Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д. Размах движений увеличивается постепенно.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития гибкости.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

#### **Тема № 5. Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов.**

**Практическое занятие:** представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.). Комплексы круговой тренировки состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений. Тестирование на развитие профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков:

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях

2. Комплексно-силовое упражнение

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

4. Подтягивания

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

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

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **4 / 6 семестр**

### **Раздел 1. Прикладные виды спорта**

#### **Подраздел 1: баскетбол**

##### **Тема № 1. Совершенствование техники игры в нападении.**

###### ***Практическое занятие:***

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

##### **Тема № 2 Совершенствование техники бросков и передач мяча в баскетболе**

###### ***Практическое занятие:***

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

##### **Тема № 3. Совершенствование техники игры в защите**

###### ***Практическое занятие:***

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

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса специально- технических упражнений для баскетболистов.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах

#### **Подраздел 2: волейбол**

**Тема № 1. Специальные упражнения волейболистов. Совершенствование техники владения мячом.**

**Практическое занятие:** 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.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для волейболистов, изучение правил игры в волейбол.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **Тема № 2. Специальные упражнения волейболистов. Тактика игры.**

**Практическое занятие:** 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.

### **Сдача контрольных нормативов по разделу: прикладные виды спорта.**

Выполнение требований и показателей, основанные на использовании теоретических знаний, двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов по разделу 1: прикладные виды спорта.

1. Правила проведения соревнований по баскетболу и волейболу

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

### **Контрольные вопросы:**

1. Раскрыть содержание понятиям «прикладная физическая культура», «профессионально-прикладная физическая подготовка».

2. Сформулировать цель и конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для волейболистов, изучение правил игры в волейбол.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **5 / 7 семестр**

### **Раздел 1 Практический раздел**

#### **Подраздел 1: комплексные занятия**

### **Тема № 1. Совершенствование координационных способностей.**

**Практическое занятие:** произвольное преодоление сложных препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение

внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя).

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития координационных способностей. Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **Тема № 2. Совершенствование силовых способностей.**

**Практическое занятие:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений самообороны с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития силовых способностей.

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **Тема № 3. Совершенствование физических качеств - выносливости.**

**Практическое занятие:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития выносливости

Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **Тема № 4. Совершенствование гибкости.**

**Практическое занятие:** включает в себя упражнения для развития рук и плеч, для мышц туловища, для мышц ног. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом (самопринудительно). Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д. Размах движений увеличивается постепенно.

**Самостоятельная работа обучающихся:** составление комплекса упражнений для развития гибкости.



Самостоятельные занятия в спортивных секциях, на открытом воздухе, фитнес-центрах.

## **8. Методические указания обучающимся**

### **8.1. Методические указания по выполнению докладов, рефератов**

При подготовке, написании, оформлении письменных работ обучающиеся должны следовать правилам (требованиям), предусмотренным Положением о подготовке письменных работ обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия»

Цель подготовки доклада, реферата – приобретение опыта самостоятельного изучения дополнительной литературы, справочного и статистического материала, обобщения материалов практической деятельности. Выступление с докладом (рефератом) на практическом занятии или научном студенческом мероприятии позволяет формировать навыки публичного выступления.

#### **Порядок подготовки к написанию доклада, реферата.**

Работа обучающегося над докладом, рефератом, проходит следующие основные этапы:

- выбор темы исследования и ее согласование с преподавателем;
- составление библиографии по рассматриваемой проблеме;
- изучение учебной и специальной литературы, нормативных актов и материалов практики;
- составление плана работы;
- написание текста работы и ее оформление.

Тема доклада, реферата избирается обучающимся самостоятельно из примерного перечня тем или по совету преподавателя.

После изучения литературы необходимо составить план работы, в котором следует определить конкретный перечень вопросов, характеризующих проблему в целом. Наличие подобного плана позволит избежать возможных пробелов и повторений, обеспечит последовательное изложение материала.

После составления плана обучающийся приступает к изложению материала в черновом варианте. Недопустимо механическое (без оформления в качестве цитаты) переписывание материала из первоисточников или нормативных актов.

Не допускается использование готовых работ из ресурсов сети Интернет или иных централизованных информационных ресурсов (несамостоятельное выполнение учебной работы).

Тема реферата считается раскрытой, если в ней логически верно с привлечением рекомендованной литературы, нормативного материала и материалов практики охарактеризованы все основные вопросы темы.

Черновой вариант работы может быть представлен преподавателю для ознакомления и внесения необходимых правок.

Объем реферата должен составлять 10-15 стр.

Реферат начинается с титульного листа. На первой странице работы излагается план. Характеристика основных вопросов плана начинается со второй станицы. Рассматриваемые вопросы выделяются в тексте в виде заголовков соответствующих разделов.

Заголовки разделов пишутся с абзаца строчными буквами (кроме первой - прописной). Они нумеруются арабскими цифрами в пределах каждого раздела и состоят из номера раздела и подраздела, разделенных и ограниченных точками (например, 1.1, 2.3, 3.1 и т.п.).

Представленный реферат проверяется преподавателем и оценивается «зачтено» или «не зачтено».

При составлении комплекса из 5 упражнений необходимо:

2. Комплекс должен быть разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение мяча, гимнастической палки, гантель.

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)).

При составлении комплекса упражнений необходимо пользоваться следующим образцом оформления:

33



п/п	описание выполнения		
1	<p><b>«Догоняющие друг друга руки»</b> 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.</p>	По 8 раз справа и слева	<p>Вначале выполнять упражнение очень медленно и строго под счет, сочетать с показом. Через 4-5 занятий сочетать движения руками с прыжками.</p>
2	<p><b>«Прыжки квадратом»</b> 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.</p>	По 4 прыжка в прямом и обратном порядке	<p>Траектория движения ног напоминает квадрат, а ноги приземляются по углам. От занятия к занятию дозировку увеличивать на 2-3 прыжка.</p>

### 8.3. 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. Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах своевременно сообщать преподавателю.

#### При проведении 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, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил пользования тренажерами, 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.

## Общие требования безопасности

9. 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.

## Общие требования безопасности

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

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.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории, для дополнительного разъяснения преподавателем.

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

**1 курс 1 семестр**  
**(2 курс 3 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  Комплексно-силовое упражнение	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27	50	45	40	35	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на	Кол-во раз	14	12	10	8	6					

	полу (кол-во раз)							13	12	11	9	7
	Подтягивания											
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  
(2 курс 4 семестр)**

№												
	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ						ЮНОШИ				
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	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	Приседание	кол-во раз за 1 минуту	55	53	50	48	45	60	58	55	53	50
4	Челночный бег 6*18м	сек	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0

**2 курс 3 семестр  
(3 курс 5 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										
			49	44	40	36	25					
								52	47	42	37	32

	Комплексно-силовое упражнение												
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)  Подтягивания	Кол-во раз	16	14	12	9	7		15	13	12	10	9
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	

**2 курс 4 семестр  
(3 курс 6 семестр)**

№												
	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ						ЮНОШИ				
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	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	Приседание	кол-во раз за 1 минуту	55	53	50	48	45	60	58	55	53	50
4	Челночный бег 6*18м	сек	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если средний бал за все контрольные нормативы составляет не ниже 3 баллов;
- оценка «не зачтено» если средний бал за все контрольные нормативы составляет ниже 3 баллов.

**9.2. Примерная тематика письменных работ (рефераты, доклады)**



### ***Профессионально-прикладная физическая подготовка***

1. Использование средств физической культуры и спорта в целях профилактики профессиональных заболеваний.
2. Формирование физических и психологических качеств личности будущих специалистов на занятиях по физической культуре.
3. Формирование прикладных навыков студентов средствами физической культуры и спорта.
4. Средства и методы повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Физкультурная пауза на рабочем месте.
6. Профессиональное долголетие и состояние здоровья.

### ***Спорт***

1. Феномен спорта в культуре.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
3. Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.
4. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
5. Взаимосвязь физической культуры, спорта и туризма с предпринимательством.
6. Спортивные игры и состязания в древности.
7. Экология и спорт.

### ***Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы***

1. Организм – как единая биологическая система. Влияние занятий плаванием на организм.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической тренировки.
4. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное и некомпенсированное, острое и хроническое. Восстановление.
5. Особенности адаптации к мышечной деятельности здорового и патологического изменения организма.
6. Основы развития и совершенствования основных психических и физических качеств в процессе физического воспитания.
7. Физиологическое обоснование отдельных функциональных состояний при занятиях спортом.



### ***Физическая культура в обеспечении здоровья***

1. Здоровый образ жизни, критерии эффективности и его составляющие (понятие здоровья, здорового образа жизни, установка на здоровый образ жизни и мотивация).
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня обучающегося.
4. Биоритмы и двигательная активность человека.
5. Воспитание сознательного отношения к укреплению и сохранению здоровья и профилактика заболеваний.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Система комплексной индивидуальной профилактики, как основа укрепления здоровья.
8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Роль витаминов и минералов в повышении работоспособности, выносливости, устойчивости к инфекциям.
11. Воздействие алкоголя и никотина на организм человека.

### ***Использование доступных средств физической культуры, самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями***

1. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Средства и методика развития физических качеств.
2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля).
3. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, плавание и др.).
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Профилактика сколиоза. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (необходимость, организация, планирование, содержание, самоконтроль, тестирование).

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

9. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

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

12. Комплексы упражнений по коррекции фигуры и укреплению мышц.

***Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при конкретном заболевании (диагнозе)***

1. Диагноз, краткая характеристика заболевания. Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании (диагнозе).

2. Анатомо-физиологическое строение и функции дыхательной системы (выделительной системы, сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, пищеварительной системы, нервной и т.д.).

3. Лечебная физическая культура при конкретном заболевании.

4. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика Стрельниковой и дыхание по методике Бутейко.

### **Критерии оценки:**

В работах такого рода должны присутствовать следующие структурные элементы: название темы, план работы, введение, основная содержательная часть, заключение, список использованных источников и литературы.

Во введении непременно следует поставить проблему, обосновать ее актуальность, дать краткую характеристику используемых в работе источников и научных публикаций, четко сформулировать цель и задачи работы. В заключительной части обязательно наличие основных результирующих выводов по затронутым проблемам. Только при соблюдении всех этих требований может оцениваться уже собственно содержательная часть работы.

Обучающийся должен не просто предложить реферативный материал, но продемонстрировать умение анализировать литературные источники и научную литературу.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если представленный реферат, соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению, содержание доклада соответствует заявленной теме; реферат содержит

самостоятельные выводы, аргументированные с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе; обучающийся способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в реферате, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся структура и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, содержание доклада не соответствует заявленной теме; отсутствуют самостоятельные выводы студента по исследуемой теме; студент не способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в реферате.

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

1 курс 1 семестр

(2 курс 3 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить комплекс упражнений по имеющемуся заболеванию
3. Ответить на 3 теоретических вопроса

1 курс 2 семестр

(2 курс 4 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить индивидуальный комплекс адаптивных физических упражнений.
3. Ответить на три теоретических вопроса

2 курс 3 семестр

(3 курс 5 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц занимающихся физическим трудом.
3. Ответить на три теоретических вопроса

2 курс 4 семестр

(3 курс 6 семестр)

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц занимающихся умственным трудом.
3. Ответить на три теоретических вопроса

### **9.4 Контрольные ( теоретические) вопросы по дисциплине «Физическая культура»**

1. Дайте определение понятиям «прикладная физическая культура», «профессионально-прикладная физическая подготовка» и раскройте их содержание.

2. Сформулируйте цель и конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
3. Раскройте роль создания и анализа профессиограмм и психограмм, определения профессионально важных качеств, для разработки содержания профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Охарактеризуйте «идеального» специалиста с точки зрения физической культуры.
5. Охарактеризуйте прикладные знания, прикладные умения и навыки, прикладные психофизические и физические качества.
6. Охарактеризуйте прикладные психические качества и свойства личности, прикладные специальные качества.
7. Дайте характеристику основным факторам, определяющим конкретное содержание ППФП.
8. Опишите особенности подбора средств ППФП.
9. Раскройте особенности применения оздоровительных сил природы и гигиенических факторов для воспитания специальных прикладных качеств.
10. Охарактеризуйте вспомогательные средства ППФП.
11. Опишите формы, методы и содержание ППФП студентов в учебное время.
12. Опишите формы, методы и содержание ППФП студентов во внеучебное время.
13. Дайте определение понятию «профессиональные заболевания». Профессиональные заболевания юристов.
14. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
15. Дайте общую характеристику деятельности юриста. Цель и задачи ППФП студентов вузов юридического профиля.
16. Раскройте содержание ППФП студентов вузов юридического профиля.
17. Опишите методы и средства развития устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
18. Опишите методы и средства развития быстроты зрительного различения и подвижности нервных процессов.
19. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, способствующие освоению способов передвижения.
20. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, создающие двигательную базу для освоения новых (трудовых или спортивных) умений и навыков.
21. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, повышающие глазомер, способность к дозированным усилиям и точности движений.
22. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, которые, кроме других достоинств, обеспечивают прикладные навыки юриста, а также безопасность человека.

23. Охарактеризуйте виды спорта и физические упражнения, которые помогают развивать прикладные психические качества (эмоциональную устойчивость, оперативное мышление, волевые качества, инициативность, смелость и решительность и др.).

24. Дайте характеристику прикладному плаванию.

25. Дайте определение понятию «производственная физическая культура». Охарактеризуйте её содержание в рабочее, учебное и вне рабочее время.

26. Сформулируйте цель, задачи и методики «производственной физической культуры».

27. Опишите виды и содержание производственной гимнастики.

28. Охарактеризуйте попутную физическую тренировку и раскройте требования к составлению индивидуального комплекса производственной гимнастики.

29. Использование физических упражнений на улучшение кровоснабжения головного мозга и психосаморегуляции.

30. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов в специальных медицинских группах.

## **10. Перечень основной и дополнительной литературы**

### **10.1. Основная литература**

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680> (дата обращения: 26.01.2023). - Доступ по подписке.

2. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва: Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1057281> (дата обращения: 26.01.2023). - Доступ по подписке.

3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Изд-во Юрайт, 2023. - 599 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12033-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/516434> (дата обращения: 26.01.2023).

4. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Изд-во Юрайт, 2023. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 26.01.2023).

5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Изд-во Юрайт, 2023. - 424 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-02483-8. - Текст: электронный //



Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/510794> (дата обращения: 26.01.2023).

6. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. - Москва: Изд-во Юрайт, 2023. - 156 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12705-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/518905> (дата обращения: 26.01.2023).

## **10.2. Основная литература**

1. Лифанов, А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1898493> (дата обращения: 26.01.2023). - Доступ по подписке.

2. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / А.В.Мелёхин. – М.: Изд-во Юрайт, 2022. - 479 с. - (Бакалавр и магистр. Академический курс). - ISBN 978-5-9916-3811-1. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/488328> (дата обращения: 26.01.2023).

3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Изд-во Юрайт, 2023. - 531 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-01035-0. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/511502> (дата обращения: 26.01.2023).

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О.А.Григорьев; под ред. Е. А. Стеблецова. - Москва: Изд-во Юрайт, 2023. - 308 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5- 534-14311-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://www.urait.ru/bcode/519722> (дата обращения: 26.01.2023).

5. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С.А.Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 28.12.2021). - Доступ по подписке.

## **10.3. Официальные, справочно-библиографические и периодические издания**

1. Журнал «Культура здоровой жизни» – <http://kzg.narod.ru/>

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

1. Сайт «ФизкультУра» – <http://www.fizkult-ura.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 «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>);
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (<https://biblioclub.ru/>);
3. Электронная библиотечная система IPR Smart (<http://www.iprbookshop.ru>);
4. Электронная библиотечная система IPR Smart (<https://profspo.ru/>);
5. Электронная библиотечная система Юрайт (<https://urait.ru/>);
6. Электронно-библиотечная система Znanium.com (<https://znanium.com/>);
7. Образовательный портал Академия (<http://wp2.ssla.ru/>, <http://portal.ssla.ru/>);
8. Мультидисциплинарная библиографическая и реферативная база данных «Scopus» (<http://www.scopus.com>);
9. Реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных «Web of Science» (<https://www.clarivate.ru/products/web-of-science/>).

## 12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий всех видов используется материально техническая база, соответствующая действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для проведения практических занятий, предусмотренных учебным планом, предназначен Спортивный комплекс: спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, технические помещения.

Помещения для организации самостоятельной работы (кабинет информатики/компьютерный класс, читальный зал/специализированный кабинет) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.



### **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 или экзамене.

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 производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиамаериалы 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 ППСЗ результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных образовательной программой.

<b>Категории обучающихся по нозологиям</b>	<b>Формы оценочных средств, адаптированные к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ</b>	<b>Виды оценочных средств</b>
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 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 Астраханском филиале ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия» имеются специальные технические средства обучения, программное обеспечение для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.