

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

СГЦ «Социально-гуманитарный цикл» СГЦ.04 «Физическая культура»

по специальности 40.02.04 Юриспруденция

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	6
6. Структура учебной дисциплины.....	6
7. Содержание дисциплины.....	13
8. Методические указания обучающимся.....	24
9. Фонд оценочных средств	30
10. Перечень основной и дополнительной литературы	35
11. Информационное и программное обеспечение	37
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины	37
13. Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	38

- 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 СГЦ.04 «Физическая культура» относится к разделу ПП «Профессиональная подготовка», СГЦ «Социально-гуманитарный цикл» учебного плана по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; Уметь: выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

5. Объем дисциплины

5.1. Очная форма обучения.

Вид учебной работы	Всего по плану	Срок получения СПО 2 год 10 месяцев			
		3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП (аудиторные занятия)	120	32	38	24	26
Практические занятия	120	32	38	24	26
Самостоятельная работа	0	0	0	0	0
Виды промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Всего часов по дисциплине	120	32	38	24	26

6. Структура учебной дисциплины

6.1. Тематический план дисциплины «Физическая культура» 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
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие занятия		
Раздел 1. Практический раздел (Общая физическая и специальная подготовка)							
Подраздел 1: основы легкой атлетики							
1.	Тема № 1. Совершенствование техники равномерного и переменного бега, техники бега на короткие дистанции	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
2.	Тема № 2. Совершенствование техники стартового разгона. Техники бега и финиширования	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания

3.	Тема № 3. Специально- беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
4.	Тема № 4. Совершенствование техники высокого старта.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
5.	Тема № 5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	6	-	6	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
6.	Тема № 6. Сдача легкоатлетических нормативов.	2	2	-	2	-	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания
Подраздел 2: комплексные занятия							
1	Тема № 1. Основы развития координации	4	4	-	4	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
2	Тема № 2. Основы развития силовых способностей	4	4	-	4	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
3	Тема № 3. Основы развития выносливости	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания

4	Тема № 4. Основы развития гибкости	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
5	Тема № 5. Круговая тренировка. Сдача контрольных нормативов	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	-	Отчет по всему разделу (контрольные нормативы), тестирование
Итого за 3 семестр		32	32	-	32	0	Зачет

Раздел 1. Практический раздел

Подраздел 1: спортивное плавание

1	Тема № 1. Дыхание в воде, изучение работы ног на спине, скольжение на спине	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
2	Тема № 2. Дыхание в воде, совершенствование работы ног кроль на груди, кроль на спине	4	4	-	4	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
3	Тема № 3. Дыхание в воде, совершенствование работы рук кроль на груди, кроль на спине	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания

4	Тема № 4. Контрольное проплывание дистанции	2	2	-	2	-	Выполнение контрольных нормативов, тесты, рефераты, индивидуальные задания
Подраздел 2: лыжная подготовка							
	Тема № 1 Строевые упражнения, совершенствование техники скольжения и ступающих шагов на лыжах.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
2.	Тема № 2. Строевые упражнения, совершенствование попеременного двухшажного хода, спуски	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
3.	Тема № 3. Строевые упражнения, совершенствование техники попеременных шагов: двухшажного, четырехшажного	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
4.	Тема № 4. Строевые упражнения, совершенствование техники подъемов: «лесенкой», «елочкой», ступенчатым шагом	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
5.	Тема № 5. Строевые упражнения, совершенствование техники поворотов, тестирование, лыжные дистанции	4	4	-	4	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания

Подраздел 3: баскетбол

1.	Тема № 1. Совершенствование техники игры в нападении	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
2.	Тема № 2. Совершенствование техники броска и передачи мяча в баскетболе Техника владения мячом	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
3.	Тема № 3. Совершенствование техники игры в защите	2	2	-	2	-	Тестирование, демонстрация комплекса упражнений, рефераты, индивидуальные задания
4.	Тема № 4 Сдача контрольных нормативов по баскетболу .	2	2	-	2	-	тестирование

Подраздел 4: волейбол

1.	Тема № 1. Техника различных игровых приемов	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
2.	Тема № 2. Совершенствование техники передачи мяча волейболистов. Техника владения мячом.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
3.	Тема № 3. Тактика игры	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
4.	Тема № 4 Сдача контрольных нормативов по разделу.	2	2	-	2	-	тестирование
Итого за 4 семестр		38	38	0	38	0	зачет

Раздел 1. Практический раздел

Подраздел 1: лёгкая атлетика

1	Тема № 1. Совершенствование равномерного и переменного бега. Совершенствование техника бега на короткие дистанции	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
2	Тема № 2. Совершенствование стартового разгона. Техники бега и финиширования.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
3	Тема № 3. Специально- беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
4	Тема № 4. Совершенствование техники высокого старта.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания
5	Тема № 5. Сдача легкоатлетических нормативов.	2	2	-	2	-	Демонстрация комплекса упражнений, рефераты, ведение дневника самоконтроля, индивидуальные задания

Подраздел 2: комплексные занятия

Раздел 1. Практический раздел

Подраздел 1. основы специальной подготовки

1	Тема №1. Совершенствование развития физических качеств (координации)	6	6	-	6	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
2	Тема №2. Совершенствование развития Физических качеств (силовых способностей)	6	6	-	6	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
3	Тема №3. Совершенствование развития физических качеств (выносливости)	8	8	-	8	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
4	Тема №4. Совершенствование развития физических качеств (гибкости)	6	6	-	6	-	Демонстрация комплекса упражнений, индивидуальные задания
Итого за 6 семестр		26	26	-	26	0	зачет
Итого по дисциплине		120	120	-	120	0	

7. Содержание дисциплины

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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, седах)/

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.

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.

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.

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 составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений. Тестирование на развитие профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков.

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.

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; всплывание; скольжение.

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

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

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.

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.

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.

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

Практическое занятие:

1. Повторение попеременного двушажного 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.

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

Практическое занятие:

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

Тема № 5. Строевые упражнения, разучивание техники 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 прыжков в длину с места, челночный бег 6×18 м.

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).

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.

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.

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.

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.

6 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, седах).

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.

Тема № 3. Совершенствование физических качеств - 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.

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.

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:

25

п/п	выполнения		
1	<p>«Догоняющие друг друга руки» И.п. – стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз. Счет «раз» - правая на плечо, левая на пояс. Счет «два» - правая на пояс, левая на плечо. Счет «три» - правая вниз, левая вверх. Счет «четыре» - движением рук через стороны принять и.п. Выполнить тоже самое со сменой положения рук.</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>«Прыжки квадратом» И.п. – стойка руки на пояс. Счет «раз» - прыжок на двух вперед. Счет «два» - прыжок на двух вправо. Счет «три» - прыжок на двух назад. Счет «четыре» - прыжок на двух влево. Затем выполнить прыжки в обратном порядке.</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;

5. Занимающемуся в тренажерном зале запрещается:

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

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.

- травмы при нарушении правил пользования тренажерами, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

27

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)

Общие требования безопасности

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - Травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Преподаватель и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае с занимающимися преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий преподаватель и студенты должны соблюдать правила поведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
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.

При проведении спортивных соревнований

Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся в специальной медицинской группе к спортивным соревнованиям не допускаются.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

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.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после

полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

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

9. Фонд оценочных средств

9.1. Контрольные требования для получения зачета

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

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

Контрольные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура» 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	кол-во раз за 1 минуту										
	Комплексно-силовое упражнение		47	42	37	32	27	50	45	40	35	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	14	12	10	8	6					

	(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

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

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	кол-во раз за 1 минуту	49	44	40	36	25					

	согнуты в коленях							52	47	42	37	32
	Комплексно-силовое упражнение											
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Кол-во раз	16	14	12	9	7					
	Подтягивания							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

3 курс 6 семестр

№	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ						ЮНОШИ				
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		минуту										
1	Лыжные гонки 1 км женщины		5.30	6.0	6.30	7.0	8.0					
	2 км мужчины							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.

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>

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>
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>
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>
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>
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>

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>
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>
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>
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>
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>

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.

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

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

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

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером 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.