

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор  
проректор по учебной работе

*С.И. Туманов*  
«11» 2017 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

квалификация «бакалавр»

форма обучения – очная, заочная

## **1. Область применения и нормативные ссылки**

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

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

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Минобрнауки от 1 декабря 2016 г. № 1511;
- Приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Образовательной программой по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр»).
- Учебным планом Академии по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденным в 2017.

## **2. Цель и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности самоопределение в физической культуре.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин учебного плана образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция». Изучение данной дисциплины базируется на дисциплинах:

- Физическая культура и спорт в школе

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

- Элективные курсы по физической культуре и спорту
- Безопасность жизнедеятельности

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

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает следующие компетенции:

№ п/п	Код по ФГОС	Компетенция	Приобретаемые знания, умения, навыки
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.</li> <li>- организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование</li> </ul>

			психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке); - опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
--	--	--	---

## 5. Объем дисциплины

Очная форма обучения. Курс 1, семестр 1. Форма промежуточной аттестации - зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 часа).

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
2/ 72	34	-	34	38	+	-

Для заочной формы обучения Заочная форма обучения. Курс 1 Сессия 2. Форма промежуточной аттестации зачет. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Общая трудоемкость (зач. ед / часы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация	
	Всего (часы)	Лекционные занятия	практические (семинарские) занятия		Зачет	Экзамен
2/72	2	2		66	+	-

## 6. Структура учебной дисциплины

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самост. работу
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия	
1.	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно	5				5

	важными умениями и навыками					
2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	5				5
3.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	6	2		2	4
4.	Легкая атлетика	8	4		4	4
5.	Общефизическая подготовка	8	4		4	4
6.	Спортивные игры	8	4		4	4
7.	Инструктаж техники безопасности в бассейне	8	4		4	4
8.	Плавание	8	4		4	4
9.	Лыжная подготовка	8	4		4	4
10.	Легкая атлетика	8	4		4	4

11.	Общая характеристика спортивных способов плавания	8	4		4	4
<b>Итого</b>		72			34	38

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)			Кол-во час. на самост. работу
			Всего часов	в т.ч. лекции	в т.ч. прак-ие (семинарские) занятия	
1.	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	20	2	2		18
2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.					
3.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.					
4.	Легкая атлетика	6				6
5.	Общефизическая подготовка	6				6

6.	Спортивные игры	6				6
7.	Инструктаж техники безопасности в бассейне	6				6
8.	Плавание	6				6
9.	Лыжная подготовка	6				6
10.	Легкая атлетика	6				6
11.	Общая характеристика спортивных способов плавания	6				6
	<b>Итого</b>	72	2	2		66

## 7. Содержание дисциплины

### Практический раздел

#### Подраздел 1: методико-практические занятия

**Методико-практическое занятие №1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками**

***Практическое (семинарское) занятие:***

Основные понятия и термины, инновационные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения методики, приобретение и совершенствование методических умений.

**Методико-практическое занятие № 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.**

***Практическое (семинарское) занятие:***

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.

### **Методико-практическое занятие № 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью**

#### ***Практическое (семинарское) занятие:***

Расчёт оптимальной частоты занятий и интенсивности нагрузок для начинающих спортсменов. Наличие и отсутствие противопоказаний к тренировкам. Рассмотрение структуры оздоровительной тренировки, основу которой составляет бег на выносливость, плавание, прогулка на лыжах

### **Методико-практическое занятие №4 Инструктаж техники безопасности в бассейне**

#### ***Практическое (семинарское) занятие:***

Основные правила поведения обучающихся в бассейне, правила проведения занятий на воде, основные стили плавания. Расчёт оптимальной частоты занятий и интенсивности нагрузок для начинающих пловцов. Наличие и отсутствие противопоказаний к занятиям на воде.

### **Методико-практическое занятие №5. Общая характеристика спортивных способов плавания**

#### ***Практическое (семинарское) занятие:***

Характеристика основных стилей и способов плавания, методы обучения неумеющих плавать. Этапы учебного процесса. Упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивных способов плавания, способа в целом, стартов и поворотов.

### **Методико-практическое занятие №6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.**

#### ***Практическое (семинарское) занятие:***

Методика проведения учебно-тренировочных занятий, основанная на принципах индивидуализации и последовательности. Комплексный подход к организации физического воспитания в условиях современного высшего учебного заведения, строгий учет индивидуальных особенностей обучаемых, тщательный подбор методов и форм обучения. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

### **Методико-практическое занятие №7. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта**

#### ***Практическое (семинарское) занятие:***



Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Методико-практическое занятие №8. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.**

**Практическое (семинарское) занятие:**

Дозированность физических упражнений. Системность (подбор упражнений и последовательность их применения). Регулярность. Постепенность нарастания нагрузки (усложнение тренировок). Постоянный контроль за состоянием дыхания и сердечно-сосудистой системы посредством измерения ЧСС в течение всего занятия.

**Подраздел 2: учебно-тренировочные занятия:**

**Тема № 1. Легкая атлетика**

**Практические занятия:** равномерный и переменный бег. Прыжковые упражнения. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Техника прыжка в длину с места. Техника высокого старта. Ускорения из различных исходных положений. Техника передачи эстафетной палочки – показ, объяснение. Имитация передачи палочки на месте. Эстафеты с передачей палочки.

Совершенствование техники бега. Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Специальные легкоатлетические упражнения. Тренировка в беге на короткие дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований. Бег на длинные дистанции (мужчины 3000 или 5000 м., женщины 2000 или 3000 м.). Совершенствование техники бега. Тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований. Игровые двигательные задания с элементами легкой атлетики. Комплексы специально-подготовительных упражнений. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.

**Тема № 2 Общая физическая подготовка**

**Практические занятия:** общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности, ОРУ с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений.

**Тема № 3 Спортивные игры**

**Практические занятия:**

*Баскетбол.* Совершенствование техники игры. Техника игры в нападении. Техника перемещений; бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину, штрафные броски. Техника игры в защите. Техника овладения мячом: способы подачи, переподачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча и блокирование. Элементы тактики игры: стойки и перемещения, прием мяча и блокирование. Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и в защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

*Футбол.* Совершенствование техники игры. Техника полевого игрока: передвижение, обманные движения (финты), остановка и ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Элементы тактики игры: функции игроков – индивидуальная, групповая и командная тактика нападения и защиты; варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировки. Двусторонняя игра.

*Волейбол* Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

#### **Тема № 4 Лыжная подготовка**

##### ***Практические занятия:***

Строевые приемы на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный, комбинированный, коньковый ход. Совершенствование техники подъемов и спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения: упражнение без лыж, имитирующее лыжные ходы, попеременный двухшажный и одновременные (без палок и с палками); упражнения на лыжах без палок и с палками; ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход. Тренировка. Контрольное прохождение дистанции в условиях соревнований для мужчин – 5,10,15 км, для женщин 3,5,10 км.

#### **Тема № 5 Плавание**

##### ***Практические занятия:***

Упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивных способов плавания, способа в целом, стартов и поворотов, условно разделяются на группы зависимости от последовательности их изучения и решения задач, возникающих на разных этапах учебного процесса.

1. Упражнения в опорном положении. Опорой может служить бортик бассейна.

2. Упражнения в опорном положении используются при изучении элементов техники движений ногами в способах кроль на груди, на спине, изучение движений руками в этих же способах.
3. Упражнения в безопорном положении. Эти упражнения выполняются после скольжения, оттолкнувшись от бортика при изучении элементов техники. Движения ногами в способах кроль на груди и на спине выполняются после отталкивания от бортика и скольжения с различным положением рук вначале на задержке дыхания, а затем в согласовании с дыханием.
4. Упражнения с поддерживающими средствами (плавательные доски, надувные предметы, игрушки и другие). При изучении способа плавания в целом следует проплывать отрезки в полной координации вначале на задержке дыхания, а затем с дыханием на два цикла и, наконец, на один цикл движения. Проплываемые отрезки следует постепенно увеличивать по мере становления навыка и превращения его в умение. При освоении полной координации движений в изучаемом способе плавания присутствует только вторая группа упражнений.

Упражнения для изучения старта с тумбочки также объединены в три группы:

1. Спрыгивания (когда вход в воду осуществляется ногами).
2. Спады (вход в воду головой) выполняются из различных исходных положений: сидя на бортике, в приседе, в наклоне, в наклоне с подседом. Во всех исходных положениях голова закрыта вытянутыми вверх руками.
3. Стартовые прыжки с махом рук с низкого бортика и стартовой тумбочки с выполнением всех команд.

Упражнения для совершенствования техники плавания можно условно разделить на:

1 - варианты плавания спортивным способом с различной координацией: изменение шага, темпа, ритма, темповой структуры движений, техники дыхания; 2 - плавание по элементам или в связках из отдельных элементов в пределах одного способа плавания; 3 - упражнения, состоящие из элементов разных (чаще двух) способов плавания. Например, для совершенствования способов кроль на груди и на спине используется плавание со "сцеплением", с обгоном, на "локтях", с высоко поднятой головой, "утиным" гребком, двух, четырех и шести ударной координацией, на наименьшее количество гребков, на задержке дыхания, с изменением темпа и скорости плавания и т.д. 4- Плавание при помощи ног с доской и без доски с различными положениями рук и изменением темпа, глубины расположения ног, скорости плавания.

## **Тема № 6 Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)**

**Практические занятия:** специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Средства и методы ППФП. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы физических упражнений с

профессионально-прикладной направленностью. Прикладные виды спорта. Тестирование профессионально-прикладной подготовленности обучающихся.

- *развитие координации*: 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); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа “Ласточка” на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений;

- *развитие силовых способностей*: 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; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы;

- *развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу);

- *развитие выносливости*: 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”;

- *развитие гибкости*: 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;

- *круговая тренировка*: 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.

### ***Рекомендуемая литература к разделу:***

#### Основная:

1. [Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ](#) Овчаренко Э.В.

Издатель: Студенческая наука, 2012, 2299 стр.

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=225696&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=225696&sr=1)

2. [Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие](#) Витун В. Г., Витун Е. В. Издатель: ОГУ, 2015 103 стр.

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=439101&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1)

3. Алексеев, С. В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт и спорт» М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. 1055 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=none>

4. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие 3-е изд., испр. и доп. М: ФЛИНТА: Наука, 2012. 131 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=2>

5. Кикототь В.Я. Физическая культура и спорт и физическая подготовка учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.- 431 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code>

6. Муллер, А. Б. Физическая культура и спорт студента : учеб. пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. 172 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code>

#### Дополнительная:

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. 1055 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=none> (дата обращения 05.05.2014)

2. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека.-Киев.: Здоровья, 2007. 145с.
3. Бугаев С. Г. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе: учебно – методическое пособие Саратов: СГАП, 2009. 103 с.
4. Бугаев С.Г. Основы здорового образа жизни: учебно – методическое пособие Саратов: СГАП, 2007.45с.
5. Валеология: учебный практикум/Э.Н.Вайнер, Е.В. Волынская. М.: Флинта, 2002. 312с.
6. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Учебное пособие, М.: Просвещение, 2009. 189с.
7. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура и спорт работников умственного труда.-М.: Знание 2008
8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.:Просвещение,2009
9. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр. под общ.ред.В.В.Столбова. М.: Радуга, 2009 с.450

## **8. Методические указания обучающимся**

### **8.1 Методические указания по подготовке к практическим занятиям**

Обучающиеся 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.

#### **Методические основы обучения движениям:**

Обучение любому двигательному действию происходит на протяжении определенного периода времени. Каждый этап обучения характеризуется своими частными задачами и некоторыми ведущими признаками. Структуру обучения образуют относительно устойчивые связи частных задач, принципов, средств и методов различных этапов. Структура отражает обучение отдельному двигательному действию и выступает как относительно законченный целостный процесс. Все ее элементы (частные задачи, подводящие и подготовительные упражнения, методы и др.) зависят от конечной задачи обучения данному двигательному действию. В обучении условно выделяются три этапа:

1. Ознакомление с двигательным действием
2. Разучивание
3. Совершенствование двигательного действия

Этапы обучения нельзя смешивать с фазами двигательного навыка.

Фаза - это условное отражение биологических закономерностей становления двигательного навыка.

Этапы - условное деление педагогического процесса, которое отражает и педагогические и биологические закономерности.

Длительность каждого этапа зависит от многих факторов: подготовленности занимающихся, сложности двигательного действия и т.д.

Структуру обучения движениям нельзя рассматривать как нечто неизменное. Это лишь типовые связи между элементами этапов, отражающие наиболее общие закономерности обучения, которые могут варьироваться в зависимости от конкретных задач обучения.

### **Этап I. Ознакомление с двигательными действиями**

**Задача:** создать у занимающихся представления, необходимые для правильного выполнения изучаемого движения, а также побудить к сознательному и активному овладению им. Обучение должно начинаться с осознания занимающимся учебной задачи и формирования представлений о правилах и способах ее решения.

Формирование представлений о двигательных действиях - одна из наиболее специфических особенностей обучения в физическом воспитании.

В процессе формирования представлений условно выделяется три взаимосвязанных звена:

1. Осмысливание задачи обучения
2. Составление проекта ее решения
3. Попытка выполнить двигательное действие в целом или его отдельную часть.

В зависимости от конкретных педагогических ситуаций (например, высокого уровня физической и теоретической подготовленности, сравнительной легкости двигательного действия и т. д.) очередность звеньев может изменяться.

На этапе ознакомления наиболее характерными являются методы использования слова и наглядного варианта. Могут употребляться методы разучивания в целом или разучивания по частям, но только в плане предварительного ознакомления с изучаемым двигательным действием.

### **Этап II. Разучивание двигательного действия**

**Задача:** обеспечить формирование двигательного умения и его совершенствования вплоть до перехода в навык.

В основе лежит процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом. Каждое повторение, как бы внешне оно не было похоже на предыдущее, всегда содержит в себе элементы нового, вновь приобретенного. Образно говоря " повторение совершается без повторений".

Именно в этом кроется залог постепенного формирования нового двигательного действия.

Целесообразно разделить весь процесс повторений на 2 стадии:

1. Образование двигательного умения
2. Совершенствование двигательного умения.

Стадия образования двигательного умения обеспечивает первоначальное формирование основного варианта двигательного умения, а выполнению действия присущи признаки становления двигательного умения.

Стадия совершенствования двигательного умения характеризуется завершением формирования основного варианта двигательного умения и приобретением некоторых признаков двигательного навыка. Стремление к обучению без ошибок снижает вероятность их появления, а при особо благоприятных условиях (высокий уровень физической подготовленности, сравнительная простота движений и т. д.) вообще исключает. На первой стадии обучения преобладает, как правило, принцип проб и ошибок, на второй принцип управляемого обучения.

Правила исправления ошибок достаточно разнообразны. Приведем наиболее распространенные. Ошибка должна быть понята занимающимся. Осознанию причины и характера двигательной ошибки способствуют повторные объяснения и показ упражнения, проговаривания и зарисовки двигательного действия, консультации с товарищами по занятию. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно по мере их значимости. Попытка занимающегося исправить сразу все ошибки бывает малоэффективной, т. к. часто превышает его возможность и может оказаться неэкономной.

Следует начать с исправления наиболее важных ошибок, т. к. от них часто зависит появление второстепенных. К наиболее важным ошибкам относятся те, которые нарушают основу техники. Способы исправления двигательных ошибок должны быть направлены, прежде всего, против причин, вызывающих ошибки, а не против самих ошибок. К таким способам относят:

1. Повторение пройденного учебного материала
2. Применение подводящих и подготовительных упражнений.
3. Изменение условий выполнения таким образом, чтобы это стимулировало правильное выполнение (например, ввести разметку разбега при неправильной длине шагов)

Вполне очевидно, что предупреждение и исправление ошибок особенно необходимо в процессе разучивания двигательного действия, но эта проблема не теряет своего значения и на этапе совершенствования, хотя и на качественно ином уровне.

### **Этап III. Совершенствование двигательного действия.**

Задача: обеспечить формирование двигательного навыка с последующим переходом его в двигательное умение высшего порядка.

Исходя из задач педагогический процесс этого этапа делят на 2 стадии:

1. Образование двигательного навыка
2. Образование двигательного умения высшего порядка

Стадия образования двигательного навыка, характеризуется таким уровнем знаний и двигательного опыта, которые позволяют двигательному умению превратиться в двигательный навык. Сначала навык формируется только в основном варианте, для постоянных условий реализации.



Стадия образования двигательного умения высшего порядка характеризуется особенностью применять навык в разнообразной двигательной деятельности, изменять его в соответствии с изменяющимися условиями, использовать в разнообразных сочетаниях с другими умениями и навыками.

На этапе совершенствования применяется весь комплекс методов, однако, ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, соревновательный и игровой, причем в самых различных сочетаниях и вариантах. Одновременно снижается объем использования двигательных, и слуховых ориентиров, но возрастает роль двигательных ощущений. В основе второго и третьего этапов обучения лежит процесс многократного повторения движений. Но для последнего этапа проблема повторений имеет особое значение: оно более многократно, но многократность не беспредельна, а должна быть разумно ограничена. Количество повторений зависит от ряда факторов: задач обучения, сложности действия, уровня подготовленности занимающихся и совершенства методики обучения. Сокращать число повторений можно только в том случае, если сформированный навык станет достаточно прочными и качество восприятия всего последующего учебного материала не будет ухудшаться.

## **8.2 Методические указания по ведению дневника самоконтроля для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный период**

### **Правила ведения**

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

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.). Для ведения дневника самоконтроля необходима небольшая тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам. Мы предлагаем в дневнике самоконтроля отмечать следующие субъективные и объективные показатели.

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

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

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

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

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

Во время усиленной физической работы потоотделение является вполне нормальным явлением. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. Нормальным считается, когда спортсмен на первых учебно-тренировочных занятиях потеет обильно. С нарастанием тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение принято отмечать как обильное, большое, среднее или пониженное.

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

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

Так же в дневнике необходимо отмечать нарушения общего режима. Без этих сведений порой невозможно бывает объяснить изменения показателей в других графах дневника. Людям, занимающимся физической культурой и спортом, достаточно хорошо известно о необходимости соблюдения общего режима: если

студент действительно серьезно решил заниматься спортом, то соблюдение им режима должно быть строго обязательным.

### ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

Объективные и субъективные данные	ДАТА		
	23.09... (воскр.)	24.09.....(понед.)	25.09...(вторник)
Самочувствие	Хорошее	Небольшая усталость, вялость	Хорошее
Сон	8ч. хороший	6ч. прерывистый	8ч. хороший
Аппетит	Хороший	Хороший	Повышенный
Работоспособность	Нормальная	Пониженная	Нормальная
Желание заниматься спортом	нет	есть	большое
<b>Пульс в минуту</b>			
Лежа	62 уд. в минуту	68 уд. в минуту	62 уд. в минуту
Стоя	72 уд. в минуту	72 уд. в минуту	70 уд. в минуту
Разница	10 уд. в минуту	4 уд. в минуту	12 уд. в минуту
До тренировки	-----	62 уд.в минуту	80 уд.в минуту
После тренировки	-----	75 уд. в минуту	90 уд. в минуту
Потоотделение	90/ 50 уд./мин	умеренное	повышенное
Артериальное давление (до занятий)		110/ 60 уд./мин	110/ 70 уд./ мин.
Тренировочные нагрузки, самостоятельные упражнения	Нет	Упражнения на растяжения, работа дома с гантелями.  (Нагрузку перенес тяжело)	Занятия в академии:  Разминка, упражнения на гибкость, спортивные игры. (нагрузку перенес удовлетворительно)
Болевые ощущения	нет	Боль мышц ног	Тупая боль в области печени
Рост	один раз в год – 168 см		
Вес	один раз в неделю – 55 кг		

## 9. Фонд оценочных средств

### 9.1. Контрольные требования для получения зачета

Обучающиеся, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре и спорту, который проводится по трем разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

*Первый раздел.* Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

*Второй раздел.* Общая физическая и спортивно-техническая подготовка. В каждом семестре планируется выполнение контрольных нормативов. Тестирование необходимо для контроля за физической подготовленностью. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах.

Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной обязательной дисциплине. Временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

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

### Контрольные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№	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	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27					

	колених Комплексно-силовое упражнение								50	45	40	35	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) Подтягивания	Кол-во раз	14	12	10	8	6						
									13	12	11	9	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+ 16	+ 13	+ 11	+ 7	+ 3	+ 13	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2	
4	Прыжок в длину с места	см	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215	
5	Бег 100 м	сек	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0	

### Контрольные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№	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 полу (кол-во раз) Подтягивания	Кол-во раз	14	12	10	8	6						
									13	12	11	9	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+ 16	+ 13	+ 11	+ 7	+ 3	+ 13	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2	
4.	Плавание в полной координации способом кроль на спине (в метрах).	Оценка последовательности: ноги + руки + дыхание (свободное).	50	40	25	10	Менее 10	50	40	25	10	Менее 10	

5	Лыжные гонки 1 км женщины	мин.	5.,30	6,0	6,30	7,0	8,0						
	2 км мужчины							8,30	9,0	9,30	10,0	11,0	

### Контрольные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№	ТЕСТЫ	ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1
			1	Плавание в полной координации способом кроль на груди (в метрах).	Оценка последовательности: ноги + руки + дыхание. Цикличность: 6 ударов ногами – 1 цикл движения руками.	25	20
2	Плавание в полной координации способом кроль на спине (в метрах).	Оценка последовательности: ноги + руки + дыхание (свободное).	50	40	25	10	Менее 10

### Контрольные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ					
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27					
	Комплексно-силовое упражнение							50	45	40	35	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Кол-во раз	14	12	10	8	6					
	Подтягивания							13	12	11	9	7
3	Наклон вперед из положения стоя на	см	+ 16	+ 13	+ 11	+ 7	+ 3	+ 13	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2

	гимнастической скамье											
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

## 9.2. Примерная тематика рефератов

### **Физическая культура и спорт в обществе, её роль в развитии личности**

1. Цели и задачи физического воспитания обучающихся студентов вузов. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
2. Пути совершенствования средств и методов обучения и воспитания обучающихся в процессе преподавания физической культуры в вузе.
3. Формы организации, средства и методы обучения обучающихся в процессе преподавания физической культуры: сравнительный анализ зарубежного опыта.
4. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.
5. Разновидности физической культуры.
6. Физическая культура и спорт во всестороннем и гармоническом развитии личности.
7. Роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности.
8. Роль физической культуры и спорта в развитии и социализации личности.
9. Роль физической культуры в семье.
10. Место и значение физической культуры и спорта в системе современного мировоззрения
11. Роль физической культуры и спорта в жизни людей с ограниченными возможностями.

### **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.

### **Основы здорового образа жизни студента.**

#### **Физическая культура и спорт 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.

### **Особенности физической культуры и спорта женщин**

1. Гимнастика для будущих мам.
2. Профилактика гинекологических заболеваний в послеродовой период.
3. Использование средств физической культуры в период беременности.
4. ЛФК для женщин в до- и послеродовой периоды.
5. Физическое развитие детей до года, гимнастика, рефлексорные упражнения, массаж.
6. Физическое развитие и закаливание детей до трёх лет.

### **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 и спорт 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.

### **Профессионально-прикладная направленность содержания реферативных работ**

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

### **Исторические аспекты**

1. Спортивная гимнастика, история возникновения и дальнейшее развитие.
2. История возникновения и развития конкретного вида спорта.
3. История древних Олимпийских игр.
4. Сравнительный анализ Олимпийских игр древности и современности.

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

### **Задание 1**

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Ведение дневника самоконтроля (I часть).
3. Составить комплекс УГГ.
4. Подготовить доклад на круглый стол

### **Задание 2**

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить индивидуальный комплекс адаптивных физических упражнений.
3. Ведение дневника самоконтроля (I часть). Анализ динамики.
4. Подготовить доклад на конференцию

### **Задание 3**

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц занимающихся умственным трудом.
3. Ведение дневника самоконтроля (I часть).

4. Подготовить доклад на круглый стол

#### Задание 4

1. Выполнить и защитить реферат по теме №...
2. Составить индивидуальный комплекс адаптивных физических упражнений.
3. Ведение дневника самоконтроля (I часть). Анализ динамики.
4. Подготовить доклад на конференцию

### 9.4 Комплекты заданий для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе

#### Задание 1

1. Ведение дневника самоконтроля (полная запись).
2. Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ).
3. Составление и выполнение индивидуального комплекса адаптивных физических упражнений (АФУ).

#### Задание 2

1. Ведение дневника самоконтроля (полная запись).
2. Выполнение комплекса УГГ.
3. Выполнение индивидуального комплекса АФУ.

#### Задание 3

1. Ведение дневника самоконтроля.
  2. Составление и выполнение комплекса упражнений гигиенической гимнастики.
  3. Составление и выполнение индивидуального комплекса АФУ.
1. Самоконтроль. Применение самомассажа, воздушных, водных процедур для коррекции своего состояния.

## 10. Перечень основной и дополнительной литературы

### 10.1. Основная литература

1. [Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ](#) Овчаренко Э.В.

Издатель: Студенческая наука, 2012, 2299 стр.

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=225696&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=225696&sr=1)

2. [Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие](#) Витун В. Г., Витун Е. В. Издатель: ОГУ, 2015 103 стр.

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=439101&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1)

3. Алексеев, С. В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. 1055 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=none>

4. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб.пособие 3-е изд., испр. и доп. М: ФЛИНТА: Наука,2012.131с.URL:<http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=2>
5. Кикототь В.Я. Физическая культура и спорт и физическая подготовка учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России М.: ЮНИТИ-ДАНА,2012.-431с.URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code>
6. Муллер, А. Б. Физическая культура и спорт студента : учеб.пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. 172с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code>

## **10.2. Дополнительная литература**

### Книга:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: ФиС, 2007 234с.
2. Бальсевич В.А.,Запорожанов В.А. Физическая активность человека.-Киев.: Здоровья, 2007. 145с.
3. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура и спорт работников умственного труда.-М.: Знание 2008 256с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.:Просвещение,2009
5. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр. под общ.ред.В.В.Столбова. М.: Радуга, 2009 с.450
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина. М. Советский спорт, 2006.478с.

### Учебное пособие:

1. Бугаев С. Г. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе: учебно – методическое пособие Саратов: СГАП, 2009. 103 с.
2. Бугаев С.Г. Основы здорового образа жизни: учебно – методическое пособие Саратов: СГАП, 2007.45с.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Учебное пособие, М.: Просвещение, 2009. 189с.
4. Пурахина О.В. Здоровый образ жизни- образ жизни студента: учебно-методическое пособие. Саратов: из-во СГЮА, 2012. 55с.

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

### Источник в Интернете:

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и

- спорт» М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. 1055 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=none> (дата обращения 05.05.2014)
2. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие 3-е изд., испр. и доп. М: ФЛИНТА: Наука, 2012.131 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code=2> (дата обращения 05.05.2014)
  3. Кикототь В.Я. Физическая культура и спорт и физическая подготовка учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code> (дата обращения 05.05.2014)
  4. Муллер, А. Б. Физическая культура и спорт студента : учеб. пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. 172с. URL: <http://znanium.com/catalog.php?item=booksearch&code> (дата обращения 05.05.2014)

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

### **11.1. Программное обеспечение**

Для успешного освоения дисциплины, обучающийся использует следующие программные средства:

1. Операционная система Windows 7 и выше.
2. Офисные пакеты программ Microsoft Office 2010, LibreOffice.
3. Справочно-правовые системы КонсультантПлюс, Гарант.

### **11.2. Информационно-справочные системы**

Для успешного освоения теоретического и практического материала, в том числе, при выполнении самостоятельной работы, обучающийся должен использовать СПС Гарант, СПС КонсультантПлюс и иные информационно-справочные системы, в том числе, ресурсы интернет-библиотек.

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

- Большой игровой зал - (с инвентарным обеспечением) – 1082 кв.м.;
- зал борьбы (с инвентарным обеспечением)– 287.1 кв.м;
- зал ритмической гимнастики и настольного тенниса (с инвентарным обеспечением) – 292.3 кв.м;
- зал общефизической подготовки – 26 х 12 м.;
- тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) – 291.1 кв. м.;
- лыжная база – 250 пар лыж;
- шахматный клуб (с инвентарным обеспечением);
- открытые площадки 700 кв. м.;
- тир (с инвентарным обеспечением)- 163.4 кв.м.;

- Плавательный бассейн на 6 дорожек по 25 м, с инвентарем для занятий по плаванию
- спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры, гимнастические стенки, скамейки, обручи, штанги, мячи и т.д.);
- стенды по обеспечению наглядно-методической информацией;
- учебные фильмы по тематике методико-практических занятий.