

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Журавлева Юлия Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 07.06.2022 14:29:10  
Уникальный программный ключ:  
4e44477518b3d1dbaa475222b2fdfe9e087db38

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»**  
ПРИВОЛЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Набор 2021 г.**

**Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция (бакалавриат)**

**Профиль подготовки: уголовно-правовой, гражданско-правовой, государственно-правовой**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС

Разработчики:

Ромашов А.А., к.п.н., доцент кафедры Физической культуры,

Гунин С.С., ст. преподаватель кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия»,

Гунина Е.В., ст. преподаватель кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия»,

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (протокол № 10 от «29» апреля 2021 г.).

Зав. кафедрой Гуманитарных и социально-экономических дисциплин Иванова Л.Н., к.п.н., доцент.

Рабочая программа рассмотрена Методической комиссией Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (протокол № 4 от «30» апреля 2021 г.).

Рабочая программа утверждена Учебно-методическим советом Приволжского филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (протокол № 6 от «13» мая 2021 г.)

Нижний Новгород, 2021

**ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ**  
 рабочей программы дисциплины (модуля)  
 «Физическая культура и спорт»  
 для набора 2021 года на 2021 – 2022 уч.г.

Краткое содержание изменения	Дата и номер протокола заседания кафедры

Актуализация выполнена: \_\_\_\_\_  
 (ФИО, ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
 подпись

Зав. кафедрой Иванова Л.Н., кпн, доцент  
 2021г.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ «29» апреля

подпись

## Оглавление

	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
	Аннотация рабочей программы	4
1.	Цели и планируемые результаты изучения дисциплины (модуля)	5
2.	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	5
3.	Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	5
4.	Содержание дисциплины (модуля)	6
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	17
6.	Материально-техническое обеспечение	24
7.	Карта обеспеченности литературой	26
8.	Фонд оценочных средств	29

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**  
 Разработчик: Ромашов А.А., к.п.н., доц., Гунин С.С., Гунина Е.В.

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Содействие сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся, формирование их физической культуры, возможность с помощью большого арсенала физических упражнений и методов, поддерживать во время обучения и последующей трудовой деятельности высокую работоспособность.
<b>Место дисциплины в структуре ПССЗ/ОПОП</b>	Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к разделу вариативной части учебного плана. Изучается студентами со 2 по 4 курс.
<b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)</b>	УК-7
<b>Содержание дисциплины (модуля)</b>	Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Прикладная гимнастика Тема 3. Единоборства Тема 4. Атлетическая гимнастика Тема 5. Спортивные игры Тема 6. Самостоятельная работа
<b>Общая трудоемкость дисциплины (модуля)</b>	328 часов
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет

### 1. Цели и планируемые результаты изучения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является освоение компетенций (индикаторов достижения компетенций), предусмотренных рабочей программой. В совокупности с другими дисциплинами ОПОП дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Таблица 1

№	Код компетенции	Название
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.1	УК-7.1.	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни и физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
1.2	УК-7.2.	Планирует свое рабочее место и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
1.3	УК-7.3.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности и состояния здоровья в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения дисциплины в части каждой компетенции указаны в картах компетенций по ОПОП. В рамках дисциплины осуществляется воспитательная работа, предусмотренная рабочей программой воспитания, календарным планом воспитательной работы.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к разделу базовой части учебного плана. Изучается студентами 1 курса.

Знания и умения, приобретаемые студентами после освоения содержания дисциплины, будут использоваться для: укрепления физического и психического здоровья и повышения работоспособности.

### 3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Таблица 2.1  
очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость							
	зач. ед.	Час.	По семестрам					
			3	4	5	6	7	8
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану		328						
Контактная работа		328						
Самостоятельная работа под контролем преподавателя								
Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа								
в том числе с практической подготовкой		328	72	72	72	72	20	20
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				Зачет		Зачет		Зачет

Таблица 2.2  
очная форма обучения на базе среднего профессионального образования

Вид учебной работы	Трудоемкость								
	зач. ед.	Час.	По семестрам						
			3	4	5	6	7	8	
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану		328							
Контактная работа									
Самостоятельная работа под контролем преподавателя		328	72	72	72	72	20	20	
Занятия лекционного типа									
Занятия семинарского типа									
в том числе с практической подготовкой									
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				Зачет		Зачет		Зачет	

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Текст рабочей программы по темам

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводятся в специализированных спортивных залах. В качестве оздоровительных, обучающих и развивающих упражнений используются тренировочные средства из различных видов спорта и лечебной физической культуры

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к разделу вариативной части учебного плана. Особое внимание при планировании и организации практических занятий следует обращать на мотивацию к занятиям физической культурой и индивидуальные предпочтения к занятиям определенными видами спорта. Собственные социологические исследования показывают, что более 90% опрошенных студентов предпочитают выполнять на практических занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тренировочные упражнения из арсенала прикладной гимнастики, легкой атлетики, единоборств, спортивных игр и атлетической гимнастики.

Отдельные практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводятся с использованием комплексов упражнений из арсенала различных видов спорта, поэтому тематика практических занятий предполагает перечисление упражнений, которые могут быть выполняться в указанном объеме на протяжении изучения всей дисциплины.

#### Практические занятия

##### Раздел 1: Легкая атлетика

###### **Тема 1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м).**

Техника низкого старта. Начало бега, положение стоп, туловища, работа руками. Дыхание во время бега. Финишный рывок.

###### **Тема 2: Челночный бег 3x10 м.**

Техника выполнения старта в челночном беге. Старт и стартовый разгон. Техника выполнения разворота. Финишный рывок.

###### **Тема 3. Бег на длинные дистанции (2000 м девушки, 3000 м юноши).**

Техника высокого старта, положение ног, рук, туловища. Бег по дистанции. Работа руками, дыхание, распределение сил по дистанции. Финишное ускорение.

###### **Тема 4. Прыжок в длину с места.**

Положение туловища, рук, ног. Работа руками, ногами во время замаха. Работа ногами при отталкивании. Работа руками при отталкивании. Положение туловища во время полёта, вынос ног вперед. Удержание равновесия после приземления.

###### **Тема 5. Техника метания (метание гранаты).**

*Тема 5.1. Разбег.*

Положение ног и туловища, работа ногами и руками во время разбега. Скрестный шаг. Положение «натянутого лука». Бросок.

**Тема 6. Развитие специальных физических качеств.**

Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

**Раздел 2: Прикладная гимнастика**

**Тема 7. Строевые упражнения.**

Одиночная строевая подготовка. Повороты на месте. Повороты в шаге на месте и в движении. Перестроения из одной шеренги в две, три. Перестроение из одной колонны в две, три на месте и в движении.

**Тема 8. Вольные упражнения.**

Выполнение различных гимнастических элементов таких как: перевороты, равновесия, силовые элементы. Комбинация вольных упражнений.

**Тема 9. Акробатика.**

Выполнение различных акробатических элементов таких как: перекувырки вперед и назад, равновесия, силовые элементы.

**Тема 10. Упражнения на развитие физических качеств.**

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы. Комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

**Раздел 3: Единоборства**

**Тема 1. Стойка и передвижение в стойке.**

Стойка боксера и передвижение по рингу. Разучивание передвижения в различных направлениях, по кругу.

**Тема 2. Одиночные прямые удары левой и правой рукой в голову и туловище и защита от них.**

Правильное положение кулака, работа ногами, работа туловищем. Защита подставкой, отбивом, шагом назад, уклоном. Страховка от ответного удара.

**Тема 3. Сдвоенные прямые удары левой и правой рукой в голову и туловище и защита от них.**

Простейшие комбинации сдвоенных ударов и различные варианты защит от них.

**Тема 4. Боковые удары в голову и туловище и защита от них.**

Одиночные боковые удары в голову и туловище. Защита подставкой, шагом назад, нырком.

**Тема 5. Комбинации боковых и прямых ударов.**

Простейшие комбинации сдвоенных ударов и различные варианты защит от них.

**Тема 6. Удары снизу в голову и туловище и защита от них.**

Одиночные удары левой и правой рукой снизу в голову и туловище. Защита наложением ладони, шагом назад.

**Тема 7. Комбинации сочетания прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище, и защита от них.**

Простейшие двух ударные комбинации руками в голову и туловище в атаке и после защитных действий.

**Тема 8. Удары ногами в туловище и голову и защита от них.**

Прямые и боковые удары ногами в голову и туловище, и защита от них. Удары коленями.

**Тема 9. Борцовская техника.**

Простейшие броски и защита от них. Защита от ударов руками и ногами. Освобождение от захвата руки (рук) сверху, снизу; одежды спереди. Освобождение от

обхвата туловища с руками и без рук спереди, сзади. Освобождение от удушающего приема пальцами спереди, сзади; предплечьем, плечом и предплечьем сзади. Болевые и удушающие приёмы.

**Тема 10. Развитие специальных физических качеств.**

Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости с помощью общеразвивающих и специальных упражнений.

**Раздел 4. Атлетическая гимнастика.**

**Тема 1. Упражнения для развития силы мышц рук.**

Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах.

**Тема 2. Упражнения для развития силы мышц верхней части спины.**

Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах.

**Тема 3. Упражнения для развития силы мышц спины.**

Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах.

**Тема 4. Упражнения для развития силы грудных мышц.**

Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах.

**Тема 5. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.**

Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах.

**Тема 6. Упражнения для развития силы мышц ног.**

Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах.

**Тема 7. Упражнения для комплексного развития силы.**

Круговая тренировка с отягощениями.

**Раздел 5. Спортивные игры (настольный теннис)**

**Тема 1. Стойка и передвижение игрока.**

Стойка игрока (положение ног, туловища, рук). Основные движения при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности при проведении занятий. Размеры стола и ракетки для игры в настольный теннис.

**Тема 2. Хватка ракетки. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки.**

Варианты держания ракетки. Работа с ракеткой и мячом.

**Тема 3. Изучение техники выполнения «подставки» слева и справа.**

Изучение техники в строю. Имитация удара на месте. Выполнение на столе. Игра на удержание мяча на столе. Учебная игра.

**Тема 4. Обучение техники подачи прямым ударом слева и справа.**

Изучение техники в строю. Имитация удара на месте. Выполнение на столе. Учебная игра.

**Тема 5. Обучение техники «наката» слева и справа.**

Изучение техники в строю. Имитация удара на месте. Выполнение на столе. Игра на удержание мяча на столе. Учебная игра.

**Тема 6. Обучение технике удара «топ-спин» слева и справа.**

Изучение техники в строю. Имитация удара на месте. Выполнение на столе. Игра на удержание мяча на столе. Учебная игра.

**Тема 7. Обучение техники «срезка» и «подрезка».**

Изучение техники в строю. Имитация удара на месте. Выполнение на столе. Игра на удержание мяча на столе. Учебная игра.



**Тема 8. Обучение различным видам подач.**

Изучение техники в строю. Выполнение на столе.

**Тема 9. Закрепление навыков использования изученных приемов в игре.**

Учебная игра.

**Раздел 6. Самостоятельная работа**

Отработка практического и теоретического материала по заданию преподавателя.

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Основные направления физической культуры. Физическая культура личности студента. Мотивационно-ценностный компонент формирования физической культуры студента; знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия. Физическая культура и спорт как средства социализации личности. Ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры. Социальные функции физической культуры в вузе. Критерии сформированности физической культуры личности студента и уровни ее проявления.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной деятельности. Двигательная активность как фактор увеличения продолжительности жизни, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и некоторым заболеваниям. Показатели тренированности организма в покое и при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов.**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены. Учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его оценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Физическое самовоспитание как необходимое условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период

экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта. Базовые комплексы, рекомендуемые для повышения умственной работоспособности студентов в период сессии. Форма организации двигательного режима студентов в период сессии.

**Тема 5. Педагогические основы физического воспитания.**

Принципы и методы ФВ. Средства ФВ. Построение учебно-тренировочного занятия в ФВ.

**Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.**

Понятие системы физического воспитания и ее составляющие. Основные принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основные средства физического воспитания. Физические качества и их значение в производственной деятельности, спорте и быту. Средства и методы развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами в процессе их развития, преимущественное развитие отдельных физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая и теоретическая. Объем и интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений

(ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энерготраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

**Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, их мотивация. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Частота сердечных сокращений и порог анаэробного обмена у лиц разного возраста. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма). Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды

педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Социальные функции спорта. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Студенческий спорт. Система спортивных студенческих соревнований: внутривузовские, международные. Спортивные общественные студенческие организации и объединения. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное время и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Физиологические основы тренировки: тип нагрузки, величина нагрузки, интенсивность нагрузки, частота занятий, интервалы отдыха, методы тренировки. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений. Виды спорта комплексного воздействия на организм занимающихся. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса, определение целей и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.

Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общие положения. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Личная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.

Виды и формы труда умственных работников. Условия, характер труда, психофизические нагрузки работников умственного труда. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье работников умственного труда. Требования к физической подготовленности работников умственного труда: ведущие физические качества, необходимые двигательные навыки, рекомендуемые виды спорта и оздоровительные системы, рекомендуемый двигательный режим.

Профилактика профессиональных заболеваний работников умственного труда средствами физической культуры и спорта. Основные профессионально значимые прикладные знания психофизические качества, специальные качества и свойства личности, жизненно необходимые умения, навыки и виды спорта для работников умственного труда. Требования и нормативы по ППФП студентов.

### **Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи. Методические основы ПФК. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств ПФК. ПФК в рабочее время: производственная гимнастика, методика составления её комплексов и их место в течение рабочего дня ППФП в режиме рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, специально направленные физические упражнения, краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв, попутная тренировка, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание ПФК специалистов. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

#### **4.1.1. Порядок проведения занятий по физической культуре при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины физической культуры на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

По результатам медицинского обследования обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, посещают занятия по лечебной физической культуре. Учебный материал для занятий, обучающихся ЛФК разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет оздоровительно-профилактическую направленность. Обучающиеся данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для обучающихся в специальных медицинских группах здоровья, в зависимости от рекомендации медицинских специалистов, занятия могут быть организованы следующим образом: шахматы, шашки, настольные игры, интеллектуальные виды спорта, теоретические занятия по здоровьесберегающим технологиям. Они получают зачет по результатам проверки освоения теоретической части программы по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» посредством написания рефератов, собеседования, ответов на контрольные вопросы.

Особые условия освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предоставляются на основании заявления обучающегося и предоставления медицинских справок и заключений.

#### **4.2. Разделы и темы дисциплины, виды занятий (тематический план)**

## Тематический план

Таблица 3.1  
очная форма обучения

№	Раздел дисциплины, тема	Код компетенции	Общая трудоемкость дисциплины	В том числе					Наименование оценочного средства
				Контактная работа	Самостоятельная работа под контролем преподавателя	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	
				час	час	час	час	час	
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	УК-7	66	66				66	тестирование, выполнение контрольных нормативов
2.	раздел 2. Прикладная гимнастика	УК-7	64	64				64	тестирование, выполнение контрольных нормативов
3.	Раздел 3. Единоборства	УК-7	66	66				66	тестирование, выполнение контрольных нормативов
4.	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	УК-7	66	66				66	тестирование, выполнение контрольных нормативов
5.	Раздел 5. Спортивные игры (настольный теннис)	УК-7	66	66				66	тестирование, выполнение контрольных нормативов
	ВСЕГО		328	328				328	

Таблица 3.2  
очная форма обучения на базе среднего профессионального образования

№	Раздел	ко	м	пе	м	ко	ст	В том числе	Наименование
---	--------	----	---	----	---	----	----	-------------	--------------

	дисциплины, тема			Контактная работа	Самостоятельная работа под контролем преподавателя	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Практическая подготовка	оценочного средства
1	Самостоятельная работа	УК-7	328		328				беседа, опрос, тестирование, выполнение тестовых заданий
	<b>ВСЕГО</b>		328		328				

#### 4.3. Самостоятельное изучение обучающимися разделов дисциплины

Таблица 4.1  
очная форма обучения на базе среднего профессионального образования

№ раздела (темы) дисциплины	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура личности студента. Мотивационно-ценностный компонент формирования физической культуры студента; знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия. Ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры. Критерии сформированности физической культуры личности студента и уровни ее проявления.	28
<b>Тема 2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной деятельности. Двигательная активность как фактор увеличения продолжительности жизни, повышение	30

	устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и некоторым заболеваниям. Показатели тренированности организма в покое и при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.	
<b>Тема 3.</b> Основы здорового образа жизни студентов.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	30
<b>Тема 4.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта. Базовые комплексы, рекомендуемые для повышения умственной работоспособности студентов в период сессии. Форма организации двигательного режима студентов в период сессии.	30
<b>Тема 5.</b> Педагогические основы физического воспитания.	Принципы и методы ФВ. Средства ФВ. Построение учебно-тренировочного занятия в ФВ.	30
<b>Тема 6.</b> Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.	Средства и методы развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами в процессе их развития, преимущественное развитие отдельных физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая и теоретическая. Объем и интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений.	30

<p><b>Тема 7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, их мотивация. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Частота сердечных сокращений и порог анаэробного обмена у лиц разного возраста. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности.</p>	30
<p><b>Тема 8.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	30
<p><b>Тема 9.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	<p>Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Студенческий спорт. Система спортивных студенческих соревнований: внутривузовские, международные. Спортивные общественные студенческие организации и объединения. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное</p>	30



<p><b>Тема 10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>время и свободное время.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общие положения. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Личная необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.</p> <p>Виды и формы труда умственных работников. Условия, характер труда, психофизические нагрузки работников умственного труда. Неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье работников умственного труда. Требования к физической подготовленности работников умственного труда: ведущие физические качества, необходимые двигательные навыки, рекомендуемые виды спорта и оздоровительные системы, рекомендуемый двигательный режим.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний работников умственного труда средствами физической культуры и спорта. Основные профессионально значимые прикладные знания психофизические качества, специальные качества и свойства личности, жизненно необходимые умения, навыки и виды спорта для работников умственного труда. Требования и нормативы по ППФП студентов.</p>	30
<p><b>Тема 11.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p>	<p>Производственная физическая культура (ПФК), ее цель и задачи. Методические основы ПФК. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств ПФК. ПФК в рабочее время: производственная гимнастика, методика составления её комплексов и их место в течение рабочего дня ППФП в режиме рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, специально направленные физические упражнения, краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв, попутная тренировка, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Влияние индивидуальных</p>	30

	особенностей, географо-климатических факторов на содержание ПФК специалистов. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.	
--	---	--

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Учебно-методические рекомендации по изучению дисциплины**

#### **5.1.1. Общие положения**

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначен для студентов юридического факультета по направлению подготовки «Юриспруденция» (профиль уголовно-правовой, гражданско-правовой, государственно-правовой).

Изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обусловлено возрастающей ролью оздоровления нации и борьбой с отрицательными последствиями гиподинамии и гипокинезии.

При освоении дисциплины с применением электронного обучения (образовательных технологий) в дистанционном формате лекционные занятия проводятся с использованием средств видеоконференцсвязи (синхронное взаимодействие обучающихся и преподавателя), либо с использованием записей видеолекций (аудио-лекций), либо печатных лекционных материалов (тезисов, презентаций, конспектов и т.п.), либо их совокупностью. Записи видеолекций (аудиолекций), печатные лекционные материалы к ним (тезисы, презентации, конспекты и др.) являются обязательным структурным элементом настоящего УМК, хранятся в электронной форме на электронных ресурсах РГУП (СЭО Фемида, облачного хранилища и др.), в библиотечном фонде, на соответствующей кафедре. Обучающиеся получают доступ ко всем названным материалам в электронной форме и самостоятельно пользуются ими. Вся информация при дистанционном формате обучения доводится до обучающихся в порядке, предусмотренном локальными актами РГУП, с использованием электронных ресурсов РГУП или иным способом через структурные подразделения РГУП, и (или) преподавателями.

Одновременно, при освоении дисциплины с применением электронного обучения (образовательных технологий) в дистанционном формате, семинарские (практические) занятия проводятся с использованием средств видеоконференцсвязи (синхронное взаимодействие обучающихся и преподавателя) в порядке, предусмотренном локальными актами РГУП, с использованием электронных ресурсов РГУП.

Практические занятия проводятся только под руководством преподавателей кафедры в специализированных залах или на спортивных площадках. Для полноценного освоения программы обучения и безопасности студентов на одного преподавателя должно быть не более 15 студентов.

Так как на занятиях физической культурой занимающиеся испытывают повышенные нагрузки по сравнению с другими предметами, то все студенты обязаны пройти профилактический медосмотр и получить допуск врача на занятия в основной, подготовительной или специальной медицинской группе. Занятия в этих группах различаются по величине нагрузки и ее интенсивности. Без медосмотра студенты к практическим занятиям не допускаются. Студентам, освобожденным от занятий по медицинским показаниям, необходимо немедленно представить медицинскую справку в мед. пункт ПФ РГУП, а на следующее по расписанию занятие представить справку об освобождении преподавателю по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Студенты приходят на практические занятия в спортивной форме и спортивной обуви. Студенты без спортивной формы к занятиям не допускаются. Перед началом практических занятий студенты усваивают правила по безопасности на занятиях по физической культуре, утвержденные ректором и расписываются в специальном журнале.

В спортивных залах или иных местах проведения практических занятий должны быть инструкции по охране труда на занятиях физической культурой, которые утверждаются ректором Российской академии правосудия (директором филиала).

Занятия проводятся групповым поточным методом. На первых занятиях каждого семестра проводится индивидуальное тестирование студентов с целью определения уровня физического развития и степени владения умениями и навыками в соответствии с программой. В течение семестра студенты выполняют учебно-тренировочную нагрузку в соответствии с программой и с учетом индивидуальных особенностей с целью освоения умений и навыков в различных физических упражнениях. На последних занятиях проводится индивидуальное повторное тестирование по тем же показателям, что в начале семестра. Результаты изменения уровня физического развития и степени владения умениями и навыками каждого студента оцениваются в баллах и анализируются преподавателями. В зависимости от посещаемости занятий, исходного и конечного уровня подготовленности преподавателями принимается решение о выполнении или невыполнении зачетных требований.

Студенты, пропустившие в семестре более трех занятий без уважительной причины, к зачету не допускаются, как не выполнившие программу. Студенты, пропустившие занятия обязаны посетить (отработать) пропущенные занятия с другими группами.

Студентам, желающим заниматься в секциях по различным видам спорта, необходимо согласовать лично с преподавателем график своих тренировок и возможность заменять обязательные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» секционными. Они не освобождаются от обязательного тестирования в установленное расписанием время.

Студенты, не приступившие к занятиям в течение месяца, не аттестуются и представляются к отчислению.

Зачеты по дисциплине «Физическая культура и спорт» сдаются каждый семестр. Студент, не явившийся на зачет в рамках утвержденного расписания, автоматически получают незачет.

Студенты, посетившие все занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и сдавшие нормативы, получают зачет автоматически.

Студенты, освобожденные от занятий и не посещающие их, на зачете сдают теоретические разделы предмета в письменном виде, при этом получают минимальный рейтинг.

### **5.1.2. Практические занятия**

#### **Методические рекомендации при выполнении упражнений.**

Практические занятия проводятся с целью формирования и развития у занимающихся профессионально-важных психофизических качеств, овладения студентами методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями и основами здоровьесберегающих технологий.

**При выполнении ОРУ.** Подбирать упражнения в зависимости от задач, поставленных перед занятием. В одно занятие можно включать от 10 до 20 упражнений. Упражнения необходимо чередовать по направленности, интенсивности, темпу. Упражнения группировать, как по анатомическому признаку, так и по развитию отдельных физических качеств. ОРУ могут выполняться в виде отдельных упражнений, а также комплексно. Перед выполнением нагрузочных упражнений организм должен быть предварительно разогретым, а мышцы – подготовленными к работе. Нагрузка увеличивается постепенно.

При выполнении упражнений важно обращать внимание на те, которые формируют правильную осанку. Сложные упражнения должны быть предварительно разучены. Упражнения могут выполняться без счета, но нужный темп следует задавать.

При выполнении упражнений в парах необходимо правильно подбирать партнеров по антропометрическим данным и физической подготовленности.

При выполнении упражнений в сопротивлении нужно действовать разумно, расчетливо, соизмеряя усилия с возможностями партнера. Максимальные усилия можно применять лишь в упражнениях на «перетягивание» и в упражнениях статического характера.

Целесообразно систематически напоминать о согласовании движений с дыханием, указывая моменты вдоха и выдоха. После выполнения упражнений с задержкой дыхания, связанного с напряжением, нарушением ритма, надо давать упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием.

Если мышечные нагрузки велики, целесообразно давать специальные упражнения на расслабление, а также чередовать нагрузку на мышцы синергисты и антагонисты.

*При выполнении упражнений на гибкость:*

- Положение тела должно быть устойчивым, обеспечивающим хорошее кровоснабжение во всех частях тела, участвующих в движении;
- Движения должны быть мягкими, плавными, аккуратными и поддаваться контролю;
- Каждая растяжка должна осуществляться с ясной и конкретной целью. Сначала упражнение надо проанализировать, почувствовать и лишь затем выполнять (вначале без нагрузки и потом – с полной нагрузкой);
- Прежде чем начинать растяжку, осознать на какую группу мышц она направлена (безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий);
- Упражнения выполнять как на вдохе, так и на выдохе;
- Проработку суставов предпочтительнее выполнять снизу в верх: голеностопных, коленных, тазобедренных, позвоночника, шеи, плечевых и локтевых, лучезапястных;
- Не допускать спазма от напряжений мышц. Не пытаться сразу выполнить сложное упражнение.

*При выполнении упражнений на силу:*

- Упражнения можно выполнять не ранее чем через 1,5 – 2 часа после приема пищи и не позже 2 – 3 часов до сна.
- Перед выполнением комплекса на силу, необходимо разогреть мышцы, проработать суставы, подготовить все системы организма к напряженной работе.
- Чередовать силовые упражнения с упражнениями на расслабление, трудные упражнения с менее трудными, не допускать перегрузок.
- За упражнением для определенной группы мышц должно следовать упражнение для их антагонистов.
- Упражнения не должны вызывать сильного напряжения, затруднения дыхания, закрепощения.
- Упражнения, по возможности, выполнять с максимальной амплитудой.
- Комплексы упражнений периодически менять и обновлять.

*При выполнении упражнений с элементами единоборств:*

- Задания должны выполняться корректно, без проявления грубости, со строгим соблюдением правил.
- Упражнения, приближенные к видам спортивной борьбы должны выполняться на заранее подготовленных местах.
- Участники должны находиться в равных условиях.

*При выполнении упражнений с гимнастической скамейкой:*

- Упражнение на гимнастической скамейке и упражнения со скамейкой в качестве отягощения всегда выполняются фронтальным способом.

- Динамические упражнения, связанные с ходьбой равновесием, передвижениями различными способами, выполняются всегда поточным методом.
  - Групповые упражнения выполняются коллективно, они позволяют воздействовать с дополнительной нагрузкой на различные группы мышц рук, плечевого пояса, живота, спины, ног, улучшают подвижность в суставах, гибкость позвоночника. Достоинство данных упражнений их доступность, эмоциональность, необходимость действовать сплоченно, согласованно (один за всех и все за одного).
  - В использовании групповых упражнений с гимнастической скамейкой есть своя специфика – их выполняют только фронтальным способом.
  - Занимающиеся разбиваются на группы по 4 – 6 человек. В группы надо подбирать юношей примерно одного роста и одинаковой подготовленности. Расстояние между группами во время выполнения упражнений должно обеспечивать безопасность всех действий – не менее двух метров.
  - Учитель располагается перед группами на расстоянии, дающем ему возможность наблюдать за всеми группами, и при необходимости приходит им на помощь.
  - Страховку нередко осуществляют помощники учителя.
  - В ходе выполнения упражнений следует соблюдать основные дидактические принципы: идти от простого к сложному, чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других.
  - Не надо стремиться к слишком большой плотности занятий.
  - После нескольких упражнений с отягощениями нужно проделать дыхательные упражнения и на расслабление.
  - Интенсивность упражнений должна возрастать постоянно, что достигается правильным подбором количества повторений, скоростью выполнения и чередованием упражнений.
  - Характер выполнения упражнений зависит от того, в какой части урока они применяются, с какой целью, при прохождении какого раздела программы.
  - Перед упражнениями необходимо осуществить специальную разминку, подготовить организм к работе с отягощениями. Иногда упражнения специально выполняют на фоне утомления – для развития волевых качеств.
- При выполнении упражнений на гимнастической стенке:*
- Для развития физических качеств целесообразно акцентировать на одном занятии упражнения на силу, на другом – на выносливость и т.д.
  - Упражнения подбирать на всестороннее воздействие на организм, воспитание смелости, ловкости правильного соскока и приземления, применять страховку, избегать длительных статических положений, особенно силовых.
  - В упражнениях на растяжку и гибкость обязательно сочетание с наклонами в различных направлениях, с прогибанием вперед, назад, поворотами туловища.
  - Усложнять упражнения при помощи различных положений хвата. Например, в висе вначале естественный хват – уже ширины плеч – довести постепенно до расстояния удвоенной ширины плеч.
  - Упражнения для мышц туловища выполняются в медленном темпе, особенно когда прорабатываются большие группы мышц до их полного сокращения и расслабления.
  - При выполнении упражнений с отягощениями (гантели, набивной мяч, партнер, амортизатор) постоянно менять вес и натяжение.
  - При выполнении упражнений на гимнастической стенке нужно чаще менять исходные и конечные положения – сидя, лежа, стоя, на стенке, у стенки и т.д.
  - Статические упражнения следует чередовать с динамическими, силовыми и упражнениями на расслабление.

### **При беге на короткие дистанции.**

*Низкий старт и стартовый разгон:*

- Применение стартовых колодок после того, как учащиеся овладеют основами стартовых движений (высокий старт, старт с опорой о землю рукой).
- Для обучения переходу от стартового разбега к бегу по дистанции необходимо применять переменный бег, чередуя переходы от бега с максимальными усилиями к свободному бегу по инерции.
- Особое внимание следует обращать на такие ошибки, как выпрыгивание со старта, отталкивание вверх, а не вперед, выпрямление тела на первых шагах, не энергичные движения руками, бег со старта на согнутых ногах, мелкими шагами.

*Бег по дистанции:*

- При беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость лишь до тех пор, пока сохраняется свобода и правильность движений.
- Семенящий бег заканчивают свободным бегом по инерции.
- Все упражнения выполняют сперва индивидуально, а затем небольшими группами.
- Занимающихся следует научить контролировать свои движения и оценивать правильность выполнения тех или иных элементов бега.
- Особое внимание следует обращать на такие ошибки, как неполное выпрямление ноги при отталкивании, недостаточное поднимание бедра маховой ноги, излишний наклон или отклонение туловища, постановка стоп носками наружу, общая закрепощенность движений.

*Бег по виражу:*

- Уменьшать радиус поворота при обучении следует постепенно, по мере освоения занимающимися правильного бега по повороту.
- Необходимо фиксировать внимание занимающихся на обязательности своевременного наклона в сторону поворота.
- Особое внимание следует обращать на такие ошибки, как не правильный наклон (за счет изгиба в пояснице и наклона головы), резкий, а не плавный переход к бегу в наклоне.

*Финиширование:*

- Обучение финишированию следует проводить сперва по одному, а затем группами.
- Следует обратить внимание занимающихся на необходимость концентрации волевых усилий в конце дистанции, акцентированной работы рук, но без нарушения общего рисунка бега.
- Нужно избегать закрепощенного бега в конце дистанции из-за преждевременных попыток увеличить длину и частоту шагов.

### **При беге на средние и длинные дистанции.**

- Критерием хорошей техники является эффективность, экономичность движений, умение чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления.
- Признаками правильной техники бега являются: прямолинейность, мягкость и плавность, отсутствие каких-либо порывистых и судорожных движений.
- Наклон туловища вперед не значительный, за счет отклонения от вертикали всего тела.
- При стартовом ускорении длина шагов короче, чем при беге по дистанции, но темп их выше. Движения энергичны, наклон тела больше, толчок мощнее, отталкивание производится под острым углом.
- При финишировании наклон тела увеличивается, руки работают энергичнее, отталкивание производится сильнее.
- При беге на повороте туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону.
- Дыхание должно быть ритмичным, естественным и глубоким.

- Выдох необходимо акцентировать.  
**При прыжке в длину.**
- Согласованная работа рук вместе с отталкиванием.
- Полное выпрямление ног в коленном и голеностопном суставах.
- Движения должны выполняться легко и свободно.
- При приземлении необходимо дальше выбрасывать ноги вперед.

#### **5.1.4. Учебно-методические рекомендации для обучающихся по выполнению различных форм самостоятельной работы**

Значительная часть учебного времени по дисциплине «Название дисциплины» отводится на самостоятельную работу. К формам самостоятельной работы студентов относятся:

- чтение текстов учебных пособий, учебников по изучаемым разделам программы, а также дополнительной литературы.
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, самостоятельное повторение и закрепление элементов техники упражнений и практических навыков;
- занятия в спортивных секциях;
- участие в спортивных соревнованиях.

Основу самостоятельной работы составляют самостоятельные действия, которые студент выполняет без помощи преподавателя, студент сам выбирает способы выполнения этих действий, совершает множество операций, контролирует их в соответствии с поставленной целью (установить новый факт, явление, найти новые способы решения учебной задачи). Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это – написанный доклад, контрольная или курсовая работа, заполненные таблицы, подготовленные ответы на вопросы к семинарскому занятию, подготовка к контрольному заданию, к экзамену.

Основное требование к организации любых форм самостоятельной работы состоит в том, что она должна вестись систематически и планомерно (в соответствии с рекомендациями рабочей программы и преподавателей, читающих лекции и ведущих семинары) и в той или иной форме контролироваться преподавателем. Возникающие в процессе самостоятельной работы вопросы целесообразно фиксировать в письменной форме и затем прояснять у преподавателя, задавая вопросы на лекциях, семинарских занятиях и в порядке индивидуального консультирования.

#### **Методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам по освоению дисциплины.**

*Занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов организовано в соответствии с Положением от 03 апреля 2017 года «О порядке проведения занятий по физической культуре и спорту по программам высшего образования, при очно-заочной и заочной формах обучения, по программам среднего профессионального образования, при сочетании различных форм обучения, при реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет правосудия»*

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины физической культуры на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

По результатам медицинского обследования обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, посещают занятия по лечебной физической культуре в Университете или по месту жительства в медицинских учреждениях.

Обучающиеся, относящиеся к специальным медицинским группам здоровья, занимаются в группах адаптивной физической культуры под руководством дипломированных медицинских работников в учреждениях, имеющих лицензии на проведение занятий по АФК.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной, первой и второй специальной медицинским группам, получают зачет по результатам проверки самостоятельной работы, предусмотренной ФГОС ВО или ФГОС СПО которая включает выполнение рефератов, собеседование, тестирование и ответов на контрольные вопросы.

Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, изучают теоретический материал, рассматривающий вопросы укрепления здоровья, закаливания организма и повышения уровня физической работоспособности студентов, а также проблемы устранения функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Важное место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима.

Для подготовки рефератов студенты могут воспользоваться интернет ресурсами и читальным залом вуза.

Дополнительные баллы студент может получить за активное участие в научных конференциях различных уровней и в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой, вузом, городской администрацией и т.д.

## 5.2. Информационное обеспечение изучения дисциплины

№ п/п	Наименование	Адрес в сети Интернет
1.	Znanium.com	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> Основная коллекция Коллекция издательства Статут Znanium.com. Discovery для аспирантов
2.	ЭБС ЮРАЙТ	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>
3.	ЭБС BOOK.ru	<a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a> коллекция издательства Проспект Юридическая литература; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент
4.	East View information Services	<a href="http://www.ebiblioteka.ru">http://www.ebiblioteka.ru</a> Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5.	НЦР РУКОНТ	<a href="http://rucont.ru">http://rucont.ru</a> Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)
	Oxford Bibliographies	<a href="http://www.oxfordbibliographies.com">www.oxfordbibliographies.com</a> модуль Management -аспирантура Экономика и модуль International Law аспирантура Юриспруденция
1.	Информационно-образовательный портал РГУП	<a href="https://www.op.raj.ru/">https://www.op.raj.ru/</a> электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
2.	Система электронного обучения Фемида	<a href="https://www.femida.raj.ru/">https://www.femida.raj.ru/</a> учебно-методические комплексы, рабочие программы по направлениям подготовки



3.	Правовые системы	Гарант, Консультант, Кодекс
4.	Официальный сайт Университета	<a href="https://www.rgup.ru">https://www.rgup.ru</a>

**Основная и дополнительная литература** указана в Карте обеспеченности литературой

### 6. Материально-техническое обеспечение

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются специальные помещения. Специальные помещения представляют собой спортивные залы для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин. Демонстрационное оборудование представлено в виде мультимедийных средств. Учебно-наглядные пособия представлены в виде экранно-звуковых средств, печатных пособий, слайд-презентаций, видеофильмов, макетов и т.д., которые применяются по необходимости в соответствии с темами (разделами) дисциплины.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень специальных помещений ежегодно обновляется и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

Состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется, утверждается и отражается в справке о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

В целях освоения учебной программы дисциплины используются следующие материально-технические и программные средства:

1. Спортивный зал
2. Тренажерный зал
3. Гимнастические палки
4. Маты гимнастические
5. Мячи
6. Коврики
7. Обручи
8. Фитбольные мячи
9. Гири
10. Медицинболы
11. Музыкальный центр
12. Конусы
13. Диски здоровья
14. Эспандеры
15. Скакалки
16. Гранаты для метания

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего
-------	--	--	---	--

	с учебным планом			о документа	
	Физическая культура и спорт	Спортивный зал - для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (либо аналог)	Шведская стенка, баскетбольные щиты с кольцами. Спортивный инвентарь (мячи, теннисные ракетки, теннисные шарики, воланчики, гири, маты, гимнастические штанги, гимнастические коврики, скамейки коврик туристический, гантели разные, скакалки, обручи)		
		Спортивный зал - для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (либо аналог)	шведская стенка. Спортивный инвентарь-тренажеры: Блок для мышц спины комбинированный (грузоблочный) Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра (грузоблочный). Тренажер для мышц бедра комбинированный (грузоблочный). Тренажер для мышц груди/ задних дельт (грузоблочный). Жим ногами под углом 45 градусов (свободные веса). Скамья регулируемая. Скамья скотта. Скамья для жима горизонтальная со страховочной платформой. Скамья пресса регулируемая, Магнитный велотренажер. 8 регулируемых уровней нагрузки Тренажер эллиптический VE-102 Racer, магнитный укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы,		

			мышцы бедра, ягодиц, а также мышцы плечевого пояса. Штанги.		
--	--	--	--	--	--

### 7. Карта обеспеченности литературой

Кафедра Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Направление подготовки (специальность): 40.03.01 Юриспруденция

Профиль: уголовно-правовой, гражданско-правовой, государственно-правовой

Уровень: Бакалавриат

Дисциплина: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Наименование, Автор или редактор, издательство, год издания, кол-во страниц	Вид издания	
	ЭБС (указать ссылку)	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
<b>Спортивные игры: правила, тактика, техника</b> : Учебное пособие для вузов / под общ. ред. Е.В. Конеевой. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 322 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/456321">https://urait.ru/bcode/456321</a> . - ISBN 978-5-534-11314-3	<a href="https://urait.ru/bcode/456321">https://urait.ru/bcode/456321</a>	0+e
<b>Стеблецов Е. А.</b> Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : Учебное пособие для вузов / Е.А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 195 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/465848">https://urait.ru/bcode/465848</a> . - ISBN 978-5-534-13274-8.	<a href="https://urait.ru/bcode/465848">https://urait.ru/bcode/465848</a>	0+e
<b>Алексеев С. В.</b> Спортивное право: договорные отношения в спорте : Учебное пособие для вузов / С. В. Алексеев, М. О. Буянова, А. В. Чеботарев. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 107 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-12723-2	<a href="https://urait.ru/bcode/448195">https://urait.ru/bcode/448195</a>	0+e
<b>Кузьмин В. А.</b> Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) : Монография /В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-3942-5.	<a href="http://new.znanium.com/go.php?id=1031831">http://new.znanium.com/go.php?id=1031831</a>	0+e
<b>Серженко Е. В.</b> Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений : Учебно-методическая литература / Е.В. Серженко, С.В. Плетцер. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015. - 76 с.	<a href="http://new.znanium.com/go.php?id=615114">http://new.znanium.com/go.php?id=615114</a>	0+e

<b>Дополнительная литература</b>		
<b>Стриханов М. Н.</b> Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / М.Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 160 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-10524-7.	<a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a>	0+e
<b>Письменский И. А.</b> Физическая культура : Учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 493 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-09116-8	<a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>	0+e
<b>Физическая культура</b> : Учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер и др.. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-02483-8	<a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	0+e
<b>Стрельников В. А.</b> Учебно-тренировочный процесс в боксе : Монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков. - М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 112 с. - ISBN 978-5-16-016123-5.	<a href="http://new.znanium.com/go.php?id=1082458">http://new.znanium.com/go.php?id=1082458</a>	0+e
<b>Физическая культура</b> : Учебное пособие для вузов под ред. Е.В. Конеевой. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 599 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a> . - ISBN 978-5-534-12033-2	<a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a>	0+e
<b>Буянова М. О.</b> Спортивное право. Общая теория : Учебник для вузов / М.О. Буянова. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 154 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-10052-5	<a href="https://urait.ru/bcode/456201">https://urait.ru/bcode/456201</a>	0+e
<b>Спортивная метрология</b> : Учебник для вузов / отв. ред. В. В. Афанасьев. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Электрон. дан. - М.: Юрайт, 2020. - 209 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - ISBN 978-5-534-07484-0	<a href="https://urait.ru/bcode/452458">https://urait.ru/bcode/452458</a>	0+e
<b>Бишаева А.А.</b> Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2016. – 299с. - Режим доступа: <a href="http://book.ru">book.ru</a> . - ISBN 978-5-406-01846-0.	<a href="http://www.book.ru/book/918083">http://www.book.ru/book/918083</a>	0+e
<b>Бароненко В. А.</b> Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд.; перераб. - М.: Издательский дом "Альфа-М" : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8.	<a href="http://znanium.com/go.php?id=432358">http://znanium.com/go.php?id=432358</a>	0+e
<b>Зульфугарзаде Т. Э.</b> Правовые основы физической культуры и спорта : Учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - М.: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017. - 140 с. - ISBN 978-5-16-012700-2.	<a href="http://znanium.com/go.php?id=809916">http://znanium.com/go.php?id=809916</a>	0+e

<p><b>Горяинова Н.С.</b>          Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта / Н.С. Горяинова. - М.: Русайнс, 2018. - 133с. - Режим доступа: book.ru.. - ISBN 978-5-4365-1417-8.</p>	<p><a href="http://www.book.ru/book/925983">http://www.book.ru/book/925983</a></p>	<p>0+e</p>
---	--	------------

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

### Фонд оценочных средств

#### 8.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Темы докладов, вопросы тестовые задания, вопросы к зачету
2.	Раздел 1. Легкая атлетика	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольный тест бег 60 (30) м, бег 3х10 м, бег 2000 м дев, 3000 м юн., прыжок в длину с места толчком двух ног, метание спортивного снаряда весом 500 г дев., 700 г юн.
3.	раздел 2. Прикладная гимнастика	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольный тест выполнение комбинации вольных упражнений, тест на гибкость, тест на силовую подготовку
4.	Раздел 3. Единоборства	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Контрольный тест на развитие специальных физических качеств

		профессиональной деятельности	
5.	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные тесты: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см), подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
6.	Раздел 5. Спортивные игры (настольный теннис)	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольный тест работа с мячом и ракеткой
7.	Раздел 6. Самостоятельная работа	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Темы докладов, вопросы тестовые задания, вопросы к зачету

В целях применения бально-рейтинговой системы баллы за результаты учебной работы между заявленными оценочными средствами распределяются:

<b>Форма обучения</b>	<b>Очная</b>	<b>Заочная</b>
Всего баллов, в том числе:	0-40	0-40
Работа в семестре	0-26	0-10
Посещение занятий	0-14	0-10
Контрольная работа	-	0-20

При каждом применении оценочного средства преподаватель выставляет баллы в установленных пределах.

По итогам семестра по каждому оценочному средству определяется (1) общая сумма баллов и (2) средний балл (общая сумма баллов / количество семинаров (практических занятий), на которых оценочное средство применялось).

Сумма средних баллов по всем оценочным средствам формирует баллы, выставляемые обучающимся за результаты учебной работы в каждом семестре.

### 8.2.Оценочное средство «Контрольные тесты (нормативы)»

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В качестве оценивания умений и навыков используются нормативы ВФСК ГТО 6 ступени.

#### 6 ступень - Нормы ГТО для женщин и мужчин 18 - 24 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет) 18 - 24					
		девушки			юноши		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 30 м (сек.)	5,9	5,7	5,1	4,8	4,6	4,3
	Бег 60 м (сек)	10,9	10,5	9,6	9,0	8,6	7,9
	Бег на 100 м (сек.)	17,8	17,4	16,4	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 2 км дев. (мин., сек.)	13.10	12.3	10.50			
	Бег на 3 км юн. (мин, сек)		0		14.30	13.40	12.0 0
3.	Челночный бег 3X10 м (сек)	9,0	8,8	8,2	8,0	7,7	7,1
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	370	380	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	210	225	240
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	12	18			
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)				10	12	115
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	28	32	44
	Рывок гири (кол-во раз)				21	25	43
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	35	43	33	37	48
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+6	+8	+13
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21			
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)				33	35	37

#### Комплекс вольных упражнений юноши.

И. П. – О. С.

#### I

- 1.- Шаг левой, левую руку в сторону, смотреть влево.
- 2.- Шаг правой, правую руку в сторону, смотреть вправо.
- 3.- Приставить правую, прогнуться, ладони вверх.
- 4.- Наклон назад прогнувшись, руки в стороны.
- 5.- 6.- Шагом левой, стойка на руках со сменой положений ног в стойке, опускание в равновесие на левой руки вверх.
- 7.- 8.- Равновесие (держать).

## II

- 1.- Падение в упор лежа на согнутых руках, левую назад.
- 2.- Поворот налево кругом в упор сидя.
- 3.- 4.- Упор углом - держать.
- 5.- 6.- Поворот налево кругом в упор лежа.
- 7.- Прыжком упор присев.
- 8.- Встать левую вперед, руки вверх.

## III

- 1.- 4.- Переворот боком в упор присев.
- 5.- Встать с поворотом налево, правую в сторону, руки в стороны.
- 6.- Выпад вправо, руки скрестно.
- 7.- Толчком правой, стойка на левой, правую в сторону.
- 8.- Толчком левой, прыжок на правую, левую в сторону, круг руками книзу.

## IV

- 1.- Стойка ноги врозь руки вверх.
- 2.- Наклон прогнувшись, руки в стороны.
- 3.- Наклон касаясь.
- 4.- Приставить левую полуприсед с полунаклоном, руки назад.
- 5.- Прыжок вверх, ноги врозь, руки вверх-встороны.
- 6.- Полуприсед с полунаклоном, руки вперед-вверх-встороны.
- 7.- Выпрямиться руки вперед-вверх-встороны.
- 8.- Дугами вперед руки вниз, и. п. (о. с.).

**Комплекс вольных упражнений девушки.**

И. П. – О. С.

## I

- 1.- Шаг левой, руки в стороны.
- 2.- Шаг правой, руки вверх.
- 3.- Шагом левой равновесие на правой, руки в стороны.
- 4.- 7.- Равновесие (держать).
- 8.- Опускание в стойку на правой, левую вперед, руки вверх.

## II

- 1.- 2.- Шагом левой, стойка на руках (обозначить).
- 3.- 4.- Опускание в мост.
- 5.- 6.- Мост.
- 7.- 8.- Переворот налево кругом в упор лежа.

## III

- 1.- Лежа на животе, руки верх.
- 2.- 4.- Лежа прогнувшись.
- 5.- Лежа на животе, руки верх.
- 6.- Упор лежа.
- 7.- Прыжком упор присев.
- 8.- Встать с поворотом кругом, руки вверх.

## IV

- 1.- 4.- шагом левой, переворот боком в полуприсед с полунаклоном, руки назад.
- 5.- Прыжок вверх, ноги врозь руки вверх-встороны.
- 6.- Полуприсед с полунаклоном, руки вперед-вверх-встороны.
- 7.- Встать руки вверх-встороны.
- 8.- Дугами вперед, руки вниз О. С.

**Акробатика****Юноши**



И. П. – Старт пловца.

1. – Длинный кувырок (полет-кувырок) вперед в упор присев.
2. – Кувырок вперед в упор присев.
3. – Стойка на голове и руках.
4. – Перекат в упор присев.
5. – Кувырок назад в полуприсед с полунаклоном руки назад.
6. – Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх-встороны.
7. – Полуприсед с полунаклоном руки вперед-вверх-встороны.
8. – Выпрямиться, О. С.

### Девушки

И. П. – Сед с прямыми ногами.

1. – Перекатом назад стойка на лопатках.
2. – Кувырок назад в упор на правом колене, левую назад.
3. – Поворот влево, в стойку на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны.
4. – Перекат вправо, в стойку на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны.
5. – Приставить правую, стойка на коленях, руки в стороны.
6. – Перекат вперед в упор лежа на бедрах.
7. – Прыжком в упор присев.
8. – Кувырок вперед в положение лежа на спине.
9. – Мост.
10. – Переворот влево в упор лежа.
11. – Прыжком упор присев.
12. – Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх-встороны.
13. – Полуприсед с полунаклоном руки вперед-вверх-встороны.
14. – Выпрямиться, О. С.

### Критерии оценивания

Требования к результатам освоения дисциплины для студентов основной группы здоровья	Оценка или зачет
Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях, может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом, уверенно выполняет учебный норматив	«отлично»
При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	«хорошо»
Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	«удовлетворительно»
Движения или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	«неудовлетворительно»

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины для очной формы обучения.**

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

**Краткое описание контрольных мероприятий, применяемых контрольно-измерительных технологий и средств с указанием этапов формирования компетенций.**

Уровень физической подготовленности студентов определяется по пяти тестам, оценивающим важнейшие физические качества: быстроту, силу, ловкость и координацию, выносливость. Результат в каждом испытании оценивается по пятибалльной системе, а общий уровень подготовленности студента оценивается по сумме баллов (от 0 до 25). Оценочные критерии рассчитывались по результатам статистического анализа уровня физической подготовленности студентов РГУП.

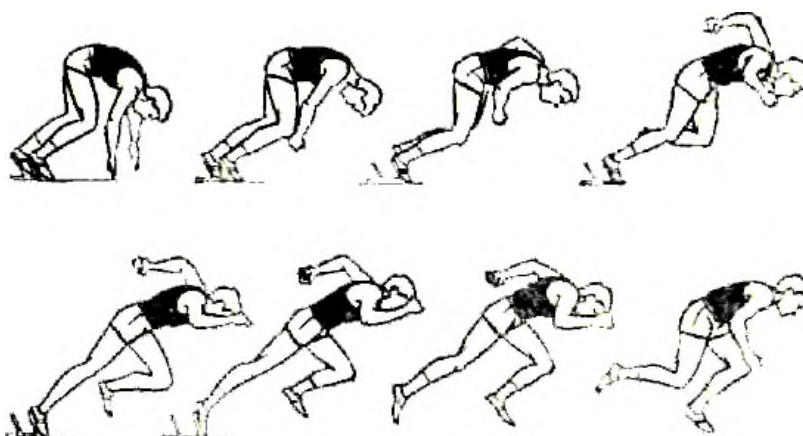
**1 тест: Бег 100 м**

100 м. девочки	100 м. мальчики
16.8 – 5 баллов	13.8 – 5 баллов
17.8 – 4 балла	14.3 – 4 балла
19.0 – 3 балла	14.9 – 3 балла

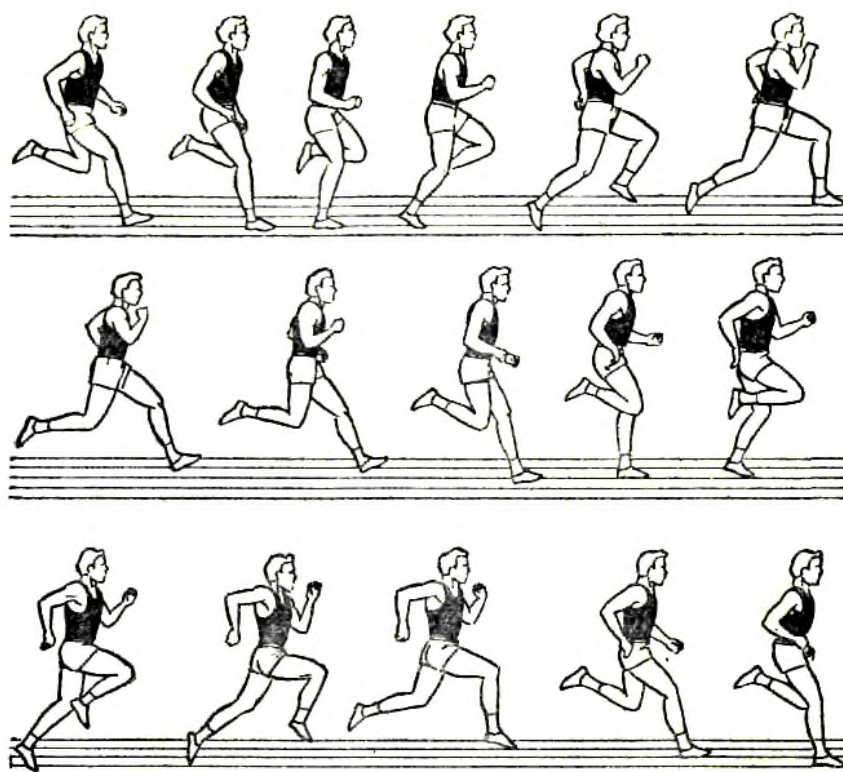
Бег на 100 м осуществляется со старта, в соответствии с правилами по легкой атлетике.



Исходное положение: Команды «На старт!» и «Внимание!»



Начало бега по команде «Марш!»



Техника бега по дистанции 100 м

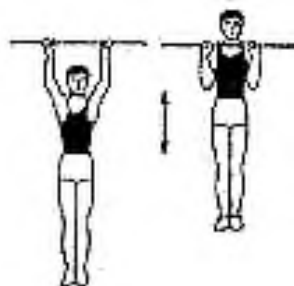
**2 тест: Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места девочки	Прыжок в длину с места мальчики
180 – 5	220 – 5
170 – 4	210 – 4
160 – 3	195 – 3

Прыжок выполняется с места с исходного положения: ноги на ширине плеч, одновременным отталкиванием с двух ног и приземление на две ноги. Результат измеряется от носков ног в исходном положении до места приземления пяток или иных звеньев тела.

**3 тест: Подтягивание на перекладине (Юноши) и вис на согнутых руках девушки**

Подтягивание на перекладине (Количество раз) юноши	Вис на согнутых (90°) руках (Количество секунд) девушки	Оценка в баллах
15	45	5
12	30	4
9	20	3
6	10	2
4	5	1



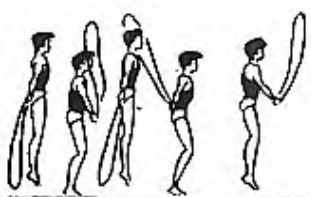
Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягивание выполняется плавным движением, без рывков и раскачиваний, подбородок должен подниматься выше грифа перекладины, затем руки полностью выпрямляются до исходного положения.

Вис на согнутых руках для девушек выполняется обратным хватом, угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов,

секундомер включается в момент принятия исходного положения, и выключается при изменении игла в локтевых суставах.

#### 4 тест: Прыжки со скакалкой

Прыжки со скакалкой за одну минуту (Количество раз) юноши	Прыжки со скакалкой за одну минуту (Количество раз) девушки	Оценка в баллах
150	150	5
140	140	4
130	130	3
120	120	2
100	100	1

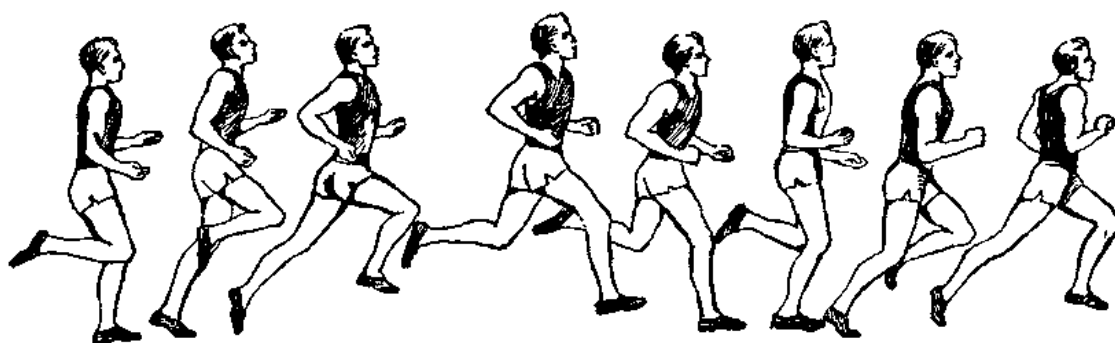


Прыжки со скакалкой выполняются на максимальное количество прыжков (считается количество прокручиваний скакалки, на одно прокручивание – один прыжок) в течение одной минуты.

#### 5 тест: Бег 1000 м

Результат в беге на 1000 м (мин, сек) юноши	Результат в беге на 1000 м (мин, сек) девушки	Оценка в баллах
3,20	4,20	5
3,40	4,40	4
3,50	4,50	3
4,00	5,00	2
4,20	5,20	1

Бег на 1000 м проводится на стадионе, либо в виде кросса на местности в виде групповых забегов, в соответствии с правилами по легкой атлетике. Для наилучшего выполнения этого тестирования наиболее рационально бежать в равномерном темпе без ускорений и рывков, увеличивая по возможности скорость на финише.



Техника бега по дистанции 1000 м

#### Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Уровень физической подготовленности студентов оценивается по сумме баллов, полученных в ходе тестирований, проводимых в начале учебного года и в конце учебного года.

Требования к результатам освоения дисциплины*	Оценка или зачет
<b>41 – 50 баллов</b>	<i>Отлично</i>
<b>30 – 40 баллов</b>	<i>Хорошо</i>

<b>19 – 29 баллов</b>	<i>Удовлетворительно</i>
<b>9 – 18 баллов</b>	<i>Зачтено</i>
<b>2 - 8 баллов</b>	<i>Неудовлетворительно</i>
<b>0 -1 балл</b>	<i>не зачтено</i>

Для студентов очной формы обучения оценка знаний осуществляется в баллах с учетом:

- оценки за работу в семестре;
- оценки тестирования физической подготовленности и итоговых знаний в ходе зачета.

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам работы:

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1.	оценка качества работы студента в семестре на практических занятиях:	До 26
2.	оценка за посещаемость учебных занятий	До 14
	Экзамен (зачет)	До 60
3.	Итого:	До 100

Оценка знаний по 100-бальной шкале проводится в соответствии с Положением «О рейтинговой системе оценки успеваемости студентов».

### Оценочное средство «Тесты»

#### Содержание банка тестовых заданий

V1: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

V2: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

I:

S: Какие виды единоборств наиболее подходят для самообороны?

-: фехтование

-: армрестлинг

+: бокс

+: боевое самбо

I:

S: Какая защита является оптимальной от нападения колюще-режущим оружием?

-: лечь на спину

-: убежать

+: заблокировать руку нападающего отбивом

+: уйти с линии атаки

V2: ОПК-2 Владеть способностью работать на благо общества и государства

I:

S: Какое испытание не входит в программу ГТО для мужчин 18-29 лет?

-: бег 3 км

+: стрельба из лука на дистанции 10 м

-: подтягивание из виса на высокой перекладине

-: рывок гири 16 кг.

I:

S: Сколько упражнений составляет комплекс физкультминутки для занятий в рабочее время?

+: 1-2

-: 5-7

-: 10-15

-: 4-6

V2: ОК 8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессионально деятельности.

I:

S: Укажите длительность разминки для спортивных игр?

+: 15 минут

-: 5 минут

-: 20 минут

-: 10 минут

I:

S: Что не является физическим качеством человека?

-: сила

-: скорость

-: выносливость

+: упорство

### **Критерии оценивания**

Каждый тест необходимо пройти минимум на 50%.

### **Примерные темы рефератов.**

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Адаптивная физическая культура: цели и задачи.
2. Виды адаптивной физической культуры.
3. Лечебная физическая культура, виды занятий, используемые средства.
4. Функции адаптивной физической культуры
5. Принципы адаптивной физической культуры.
6. История возникновения адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
7. Особенности самостоятельных занятий физической культурой, основы самоконтроля нагрузки.
8. Паралимпийские игры: история, виды спорта.
9. Выдающиеся спортсмены-паралимпийцы.
10. Средства восстановления, саморегуляция, дыхательная гимнастика.
11. Составляющие здорового образа жизни, двигательная активность, гигиенические мероприятия.
12. Принципы рационального питания, белки, жиры, углеводы, обмен веществ.

### **Вопросы для зачета**

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Цель и задачи физического воспитания в ВУЗе.

2. Специфические функции физической культуры.
3. Социальная роль и значение спорта.
4. Этапы становления физической культуры личности студента.
5. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
6. Реабилитационная физическая культура, виды, краткая характеристика.
7. Разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт».
8. Комплектование учебных отделений студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию.
9. Преимущества спортивно-ориентированной программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов.
10. Особенности комплектования студентов с различным характером заболеваний в специальном учебном отделении.
11. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
12. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
14. Структурная единица живого организма. Виды тканей организма и их функциональная роль.
15. Костно-мышечная система, виды мышц.
16. Механизм мышечного сокращения.
17. Кровь как физиологическая система.
18. Функциональное строение сердца, большой и малый круг кровообращения.
19. Сердечно-сосудистая система и основные показатели её деятельности.
20. Дыхательные пути, механизм дыхания.
21. Функциональные показатели дыхательной системы (ЖЕЛ, МОД, ДО).
21. Основные структурные элементы нервной системы.
22. Функции головного и спинного мозга.
23. Симпатическая и парасимпатическая нервные системы.
24. Эндокринная и сенсорная системы.
25. Изменение в системах крови, кровообращения при мышечной работе.
26. Изменение в системах дыхания при мышечной работе.
27. Изменение в системах пищеварения и выделения при мышечной работе.
28. Формирование двигательного навыка.
29. Устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

#### Шкала оценивания

Глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.	<b>«отлично»</b>
Содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент	<b>«хорошо»</b>

может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.	
Содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.	<b>«удовлетворительно»</b>
Студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя	<b>«неудовлетворительно»</b>

### Оценочное средство «Деловая игра»

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тема: Бег 60 м

№ п/п	Вопросы	Код компетенции (части компетенции)
1.	Техника низкого старта.	УК 7
2.	Стартовый разгон.	УК 7
3.	Бег по дистанции.	УК 7
4.	Финиширование	УК 7

Группа студентов делится на команды, для каждой команды подготовлено по 2 ситуации. Для решения каждой отводится по 3 мин. За правильный, точный и полный ответ команда получает 5 баллов.

Примеры ситуаций:

1. Преподаватель приглашает студентов, переодевшихся в спортивную форму, пройти в спортивный зал на занятие. Но приходит опоздавшая девушка. Преподаватель просит её быстро переодеться. Выясняется, что у неё нет спортивной одежды и обуви, она идет в спортивный зал в обычной одежде. Одно из заданий на занятии – выполнение низкого старта. Споткнувшись, девушка случайно рвет джинсы. Студентка садится на скамейку, больше не занимается, плачет, чем отвлекает остальных занимающихся. Порвана одежда, прервано занятие. Испорчено настроение девушки. Вечером родители объявляют преподавателю, что джинсы дорогие, и они будут требовать компенсацию за них.

А теперь вопросы:

Виноват ли преподаватель в порче одежды?

Имеют ли право родители требовать компенсацию за испорченные джинсы?

Каким должен быть выход из сложившейся ситуации?

Пострадали ли в этой ситуации остальные студенты?



Роли:

1. Преподаватель
2. Опоздавшая девушка
3. Родители девушки

2. Преподаватель начинает занятие по физической культуре. Студенты все переоделись в спортивную форму, построились. До занятия остается пара минут. В зал заглядывает мама, освобожденного от занятий физической культурой студента. У неё множество вопросов, на которые она желает получить ответы незамедлительно. Преподаватель пытается дать ответы на поставленные вопросы, но разговор не получается, так как студенты начинают шуметь и баловаться. Разговора не получилось, а время ушло. Занятие начинается с большим опозданием. В середине занятия открывается дверь, и в зал заходит опоздавший студент. Он не хочет переодеваться в спортивную форму, дерзит преподавателю, своим поведением отвлекает детей и педагога. Пока педагог пытается наладить контакт с опоздавшим студентом, в зал приходит следующая группа. Занятие сорвано.

А теперь вопросы:

Кто виноват в случившейся ситуации?

Пострадали ли в данной ситуации остальные студенты группы?

Что делать, если студент опоздал на занятие?

Можно ли было оставить студентов одних в спортивном зале, а преподавателю продолжить разговор с мамой освобожденного студента?

Когда, в какой форме родители могут получить необходимую информацию от преподавателей про своих детей?

Роли:

1. Преподаватель
2. Опоздавший студент
3. Родитель

Ожидаемый результат:

Разбор ситуаций с правовой точки зрения.

Методические рекомендации по проведению «Деловой игры».

К каждой игре надлежит разработать сценарный план и сценарий, в котором содержится информация об игровых ролях, их описание, правила игры. Сценарием должно быть обеспечено взаимодействие игроков. По существу, деловая игра – это своеобразный спектакль, в котором должны быть расписаны роли, отдельно подготовлены объекты анализа – научного спора.

Ввод в игру осуществляется посредством постановки проблемы, цели, знакомства с правилами, регламентом, распределением ролей, формированием групп, консультации. Студенты делятся на несколько малых групп. Количество групп определяется числом практических заданий (кейсов), которые будут обсуждаться в процессе занятия и количеством ролей. Малые группы формируются либо по желанию студентов, либо по указанию преподавателя. Малые группы занимают определенное пространство, удобное для обсуждения на уровне группы. Каждая малая группа обсуждает практическое задание в течение отведенного времени. Задача данного этапа – сформулировать групповую позицию по практическому заданию.

Организуется межгрупповая дискуссия.

Критерии оценки\*:

---

\*: \* Критерии оценки могут быть индивидуальны для каждой деловой игры

<b>Критерии</b>	<b>Оценка</b>	<b>Баллы</b>
Студент дает правильные ответы на 90-100 % заданий	Отлично	2
Студент дает правильные ответы на 70-90 % заданий	Хорошо	1.5
Студент дает правильные ответы на 50-70 % заданий	Удовлетворительно	1
Студент дает правильные ответы на менее 50 % заданий	Неудовлетворительно	менее 1

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины для заочной формы обучения**

*Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Разработать план недельного микроцикла собственной двигательной активности, состоящий из 3 конспектов для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Конспект включает 3 части, (вводная, основная, заключительная).

Каждая часть должна содержать по 4-5 упражнений, с описанием, дозировкой, методическими указаниями. Оценивается правильная последовательность частей занятия, преемственность и взаимодополняемость упражнений, степень доступности описания материала.