

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 29 » 06 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

Профиль/программа подготовки

Квалификация (степень) бакалавр

Форма обучения очная

| Семестр      | Трудоем-<br>кость зач.<br>ед./ час. | Лекции,<br>час. | Практич.<br>занятия,<br>час. | Лаборат.<br>работы,<br>час. | СРС,<br>час. | Форма<br>промежуточного<br>контроля<br>(экз./зачет) |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| 1            | 36                                  | -               | 36                           | -                           | -            | зачет   |
| 2            | 36                                  | -               | 36                           | -                           | -            | зачет   |
| 3            | 36                                  | -               | 36                           | -                           | -            | зачет   |
| 4            | 36                                  | -               | 36                           | -                           | -            | зачет   |
| 5            | 36                                  | -               | 36                           | -                           | -            | зачет   |
| 6            | 36                                  | -               | 36                           | -                           | -            | зачет   |
| <b>Итого</b> | <b>6 ЗЕТ, 216</b>                   | -               | <b>216</b>                   | -                           | -            | <b>зачет</b>  |



## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО**

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Занятия по «Физической культуре» проводятся факультативно.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции (ОК): владеет навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом (ОК-14).

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен:

1. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.



3. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов (факультатив).

| № п/п                   | Раздел (тема) дисциплины  | Семестр  | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                     |                     |     |                 | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %) | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------|---|----------|-----------------|--|----------------------|---------------------|---------------------|-----|-----------------|---|---|
|                         |   |          |                 | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы | Контрольные работы, | СРС | КП / КР         |   |   |
| 1                       | Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.   | 1        | 1-2             |  | 4                    |                     |                     |     |                 |   |   |
| 2                       | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.  | 1        | 3-4             |  | 4                    |                     |                     |     |                 |   |   |
| 3                       | Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.     | 1        | 5-6             |  | 4                    |                     |                     |     |                 |   | 1 рейтинг-контроль  |
| 4                       | Техника игры в баскетбол. Тесты текущего контроля физической подготовленности по баскетболу.  | 1        | 7-12            |  | 12                   |                     |                     |     | 6/50%           |   | 2 рейтинг-контроль  |
| 5                       | Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой. Тесты текущего контроля физической подготовленности по плаванию. | 1        | 13-18           |  | 12                   |                     |                     |     | 6/50%           |   | 3 рейтинг-контроль  |
| <b>Всего за семестр</b> |   | <b>1</b> |                 |  | <b>36</b>            |                     |                     |     | <b>12/33,3%</b> |   | <b>зачет</b>  |
| 1                       | Лыжная подготовка. Техника  | 2        | 1-6             |  | 12                   |                     |                     |     |                 |   | 1 рейтинг-контроль  |

|                         |   |          |       |  |           |  |  |                 |  |
|-------------------------|---|----------|-------|--|-----------|--|--|-----------------|--|
|                         | безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах.<br>Тесты текущего контроля физической подготовленности по лыжной подготовке. |          |       |  |           |  |  |                 |  |
| 2                       | Общая физическая подготовка.<br>Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП  | 2        | 7-12  |  | 12        |  |  | 6/50%           | 2 рейтинг-контроль                       |
| 3                       | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.  | 2        | 13-14 |  | 4         |  |  | 2/50%           |  |
| 4                       | Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.   | 2        | 15-16 |  | 4         |  |  | 2/50%           |  |
| 5                       | Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.<br>Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.                                 | 2        | 17-18 |  | 4         |  |  | 2/50%           | 3 рейтинг-контроль                       |
| <b>Всего за семестр</b> |   | <b>2</b> |       |  | <b>36</b> |  |  | <b>12/33,3%</b> | <b>зачет</b>                             |
| 1                       | Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.   | 3        | 1-2   |  | 4         |  |  |                 |  |
| 2                       | Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.  | 3        | 3-4   |  | 4         |  |  |                 |  |
| 3                       | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.<br>Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.                          | 3        | 5-6   |  | 4         |  |  |                 | 1 рейтинг-контроль                       |
| 4                       | Технические приемы баскетбола.<br>Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по баскетболу.  | 3        | 7-18  |  | 24        |  |  | 12/50%          | 2 рейтинг-контроль<br>3 рейтинг-контроль |
| <b>Всего за семестр</b> |   | <b>3</b> |       |  | <b>36</b> |  |  | <b>12/33,3%</b> | <b>зачет</b>                             |



|                         |   |          |       |            |  |  |  |                 |  |
|-------------------------|---|----------|-------|------------|--|--|--|-----------------|--|
| 1                       | Технические приемы футбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по футболу.                               | 4        | 1-12  | 24         |  |  |  | 10/20,84%       | 1 рейтинг-контроль<br>2 рейтинг-контроль |
| 2                       | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.  | 4        | 13-14 | 4          |  |  |  | 2/50%           |  |
| 3                       | Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.   | 4        | 15-16 | 4          |  |  |  | 2/50%           |  |
| 4                       | Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости. Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике. | 4        | 17-18 | 4          |  |  |  | 2/50%           | 3 рейтинг-контроль                       |
| <b>Всего за семестр</b> |   | <b>4</b> |       | <b>36</b>  |  |  |  | <b>12/33,3%</b> | <b>зачет</b>                             |
| 1                       | Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с места.                            | 5        | 1-4   | 8          |  |  |  |                 |  |
| 2                       | Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.   | 5        | 5-6   | 4          |  |  |  |                 | 1 рейтинг-контроль                       |
| 3                       | Технические приемы волейбола. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП, по волейболу.                           |          | 7-18  | 24         |  |  |  | 12/50%          | 2 рейтинг-контроль<br>3 рейтинг-контроль |
| <b>Всего за семестр</b> |   | <b>5</b> |       | <b>36</b>  |  |  |  | <b>12/33,3%</b> | <b>зачет</b>                             |
| 1                       | Общая физическая подготовка. Тесты текущего контроля физической подготовленности по ОФП.  | 6        | 1-12  | 24         |  |  |  | 12/50%          | 1 рейтинг-контроль<br>2 рейтинг-контроль |
| 2                       | Тесты текущего контроля физической подготовленности по легкой атлетике.   | 6        | 13-18 | 12         |  |  |  |                 | 3 рейтинг-контроль                       |
| <b>Всего за семестр</b> |   | <b>6</b> |       | <b>36</b>  |  |  |  | <b>12/33,3%</b> | <b>зачет</b>                             |
| <b>Итого</b>            |   |          |       | <b>216</b> |  |  |  | <b>72/33,3%</b> | <b>зачет</b>                             |



## **Основные темы:**

### 1 семестр

**Тема 1. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.**

Обучение технике бега по прямой и виражу. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению, низкому старту, переходу к свободному бегу после стартового ускорения. Финиширование.

**Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.**

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; стартовые ускорения. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

**Тема 3. Легкая атлетика. Обучение технике прыжку в длину с места.**

Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника отталкивания, техника приземления, техника прыжка в целом.

**Тема 4. Техника игры в баскетбол.**

Развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.

Знакомство с основными техническими приемами (стойка, передвижения, повороты, остановки, ловля мяча, передачи, броски, ведение, финты, групповые взаимодействия).

**Тема 5. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.**

Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; "поплавок", "звездочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение.

### 2 семестр

**Тема 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах.**

Обучение технике передвижения на лыжах одновременных ходов: бесшажный, одношажный и двухшажный. Обучение технике попеременного двухшажного хода на учебной площадке и на учебной лыжне. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Тема 2. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка, канат, гимнастическая стенка, перекладина), с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели).

**Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.**

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; переменный бег: 5 x 100 м. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

**Тема 4. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.**

Медленный бег длительностью 20-50 минут.

**Тема 5. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.**

Ускорения на отрезках 30 м, 60 м, 100 м.

### 3 семестр

**Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.**

Медленный бег длительностью 20-50 минут. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами и т.д.

**Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.**

Переменные и повторные пробегания отрезков 4x30 м, 2x60 м, 2x100 м.

**Тема 3. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости.**

Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

**Тема 4. Технические приемы баскетбола.**



Отработка правильной стойки. Передвижения по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом, прыжками. Прыжки толчком одной или двумя ногами, с разбега и с места. Остановка шагом и прыжком. Повороты вперед и назад, на сзади стоящей и впереди стоящей ноге. Ловля мяча, летящего на средней высоте (на уровне груди и пояса); ловля высоко летящего мяча (выше головы); ловля низко летящего мяча (ниже колен); ловля катящихся мячей и отскакивающих от площадки. Ловля мяча на месте. В движении, в прыжке. Передачи одной рукой и двумя руками. Броски одной рукой от плеча, снизу, сверху; броски двумя руками сверху, снизу, от груди. Броски с места и в прыжке. Броски толчком (добавки). Ведение мяча: высокое и низкое. Ведение по прямой, по дуге, по кругу. Ведение с изменением направления, темпа, с переводами мяча из одной руки в другую. Финты с мячом и без мяча, с места и во время движения. Фонты имитацией передачи мяча, имитацией броска в корзину, имитацией прохода. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух, трех, четырех игроков. Заслоны. Отработка правильного выполнения каждого приема в отдельности, умения сочетать приемы между собой. Осуществление приемов на максимальной скорости.

#### 4 семестр

##### **Тема 1. Технические приемы футбола.**

Технические приемы: ведение мяча по прямой, диагоналями, дугами, зигзагом, шагом, бегом. Остановки мяча: бедром, грудью, серединой подъема подошвы. Передачи: серединой подъема, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Удары по воротам: с места, в движении. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, по кругу, с поворотом на 90 градусов, на 180 градусов, с ускорением. Отработка правильного выполнения каждого приема в отдельности, умения сочетать приемы между собой. Осуществление приемов на максимальной скорости.

##### **Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.**

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 30 м, 60 м, 80 м; переменный бег: 3 x 100 м. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км.

##### **Тема 3. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости.**

Кроссовая подготовка: бег длительностью 30-45 минут.

#### 5 семестр

##### **Тема 1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места.**

Совершенствование техники бега по прямой дистанции. Совершенствование технике прыжков в длину с места. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Совершенствование умений смены темпа при непрерывном беге. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность легкоатлета.

Совершенствование технике прыжков в длину с места.

##### **Тема 2. Технические приемы волейбола.**

Стойки волейболистов, перемещения, передачи мяча, подачи. Бег, прыжковые упр., эстафеты. Перемещения и стойки (перемещения приставными шагами вправо-влево, правым и левым боком вперед; остановка скачком. Передача мяча сверху двумя руками: над собой, у стены, с набрасывания партнёра. Приём мяча снизу двумя руками: над собой, с отскока от стены, с набрасывания партнёра. Подача мяча: верхняя прямая, нижняя прямая.

#### 6 семестр

##### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

Совершенствование развития гибкости. Совершенствование техники гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости.



Совершенствование общей выносливости и скоростных качеств. Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах и т.д.

Совершенствование силовых качеств. Совершенствование техники: отжиманий от брусьев; жима штанги стоя; жима с гантелями лежа; разводки гантелей лежа; подтягивания; разгибаний рук на тренажере; сгибаний рук с гантелями.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении занятий предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения занятий в объеме не менее 20 % от общего объема занятий (разбор техники выполнения элементов в различных видах спорта, постановка методических задач (проведение урока – занятия по заданию преподавателя), организация и проведение мастер-классов и встреч с ведущими специалистами и спортсменами по различным видам спорта, предусмотренные рабочей программой.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### 1 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Броски мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);
- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратное ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Плавание 50 м (девушки, юноши).

### Вопросы к зачету:

1. История развития легкой атлетики.
2. История многоборий.
3. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
4. Основные виды легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
6. История возникновения баскетбола как вида спорта.
7. Основные изменения в правилах игры.
8. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
9. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
10. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
11. Плавание в России (возникновение развитие).
12. Последовательность обучения не умеющего плавать.
13. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
14. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.



15. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных  
(со справкой КЭК).

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

2 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

Вопросы к зачету:

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
  - лыжные гонки;
  - лыжное двоеборье;
  - прыжки на лыжах с трамплина;
  - горнолыжный спорт;
  - биатлон;
  - фристайл;
  - сноуборд.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
7. Физическая культура студента.
8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
9. Организация физического воспитания в вузе.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.
12. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
13. Основы техники прыжка в высоту.
14. Основы техники прыжка в длину.
15. Основы техники метаний.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных  
(со справкой КЭК).



1. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
2. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
3. ЛФК после перенесенных травм.
4. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
5. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

3 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Броски мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);
- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратное ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);
- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

Вопросы к зачету:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
2. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
3. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
4. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.
5. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
6. Виды соревнований по баскетболу.
7. Системы розыгрышей в баскетболе. Их различия.
8. Принципы обучения баскетболу.
9. Методы обучения баскетболу.
10. Этапы преподавания баскетбола.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
12. Общее представление о строении тела человека.
13. Функциональные системы организма.
14. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
15. Средства физической культуры и спорта.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных  
(со справкой КЭК).

1. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
2. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

4 семестр:

1 рейтинг-контроль:



- Жонглирование мячом. Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя (не менее 12 раз подряд).
- Удар с полулёта. Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10-15м. Оценивается точность и техника выполнения.
- Удар в ворота. С расстояния 9м выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом (не менее 3-х точных попаданий).

#### 2 рейтинг-контроль:

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

#### 3 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

#### Вопросы к зачету:

1. История возникновения футбола как вида спорта.
2. Основные изменения в правилах игры в футбол.
3. Характерные особенности футбола как вида спорта.
4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.
5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
11. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
12. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
13. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
14. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
15. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.

#### Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных (со справкой КЭК).

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

#### 5 семестр:

##### 1 рейтинг-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);



- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).
- 2 рейтинг-контроль:
- Челночный бег 3x10 метров (девушки, юноши);
- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя на полу ноги врозь (девушки, юноши).

3 рейтинг-контроль:

- Передача мяча двумя руками сверху над собой (девушки, юноши);
- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);
- То же в парах (расстояние 3-5м.) (девушки, юноши);
- Передача мяча двумя руками снизу над собой (девушки, юноши);
- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);
- То же в парах (расстояние 3-6м.) (девушки, юноши);
- Верхняя подача мяча (девушки, юноши);
- То же на точность (в правую и левую половину площадки) (девушки, юноши);
- Прямой нападающий удар (девушки, юноши).

Вопросы к зачету:

1. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.
2. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.
3. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.
4. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.
5. Оздоровительный бег и его значение.
6. История развитие волейбола.
7. Основные этапы развития волейбола в России.
8. Эволюция развития правил игры в волейбол.
9. Понятие о технике игры волейбол. Классификация техники игры в волейбол.
10. Техника игры в волейбол в нападении.
11. Техника игры в волейбол в защите.
12. Последовательность обучения основным техническим приемам в волейболе.
13. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
14. Понятие о тактике в волейболе. Классификация тактики игры.
15. Тактика игры в волейбол в нападении.

Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных  
(со справкой КЭК).

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Функциональные системы организма.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Средства физической культуры и спорта.

6 семестр:

1 рейтинг-контроль:

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки);
- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

2 рейтинг-контроль:

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);
- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);
- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).



3 рейтинги-контроль:

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);
- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);
- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши).

*Вопросы к зачету:*

1. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Гигиенические основы закаливания.
6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
7. Структура учебно-тренировочного занятия.
8. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
11. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.
12. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
13. Правила соревнований в легкой атлетике.
14. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь занимающихся.
15. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

*Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных  
(св.справкой К^ЖК)*

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**а) основная литература:**

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с. (библиотека В.П.У).
2. Суелова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студентов с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Суелова, С.А.



- Мельникова, Н.Д. Суелов; Владимирский государственный университет имени А.Г. и И.Г. Столетовых (ВлГУ), 2012. – 66 с. ISBN 978-5-9984-0260-9. (библиотека ВлГУ).
3. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 36 с.
  4. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 79с. (библиотека ВлГУ).

**б) дополнительная литература:**

1. Заботин, В.Г. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов: учебное пособие / В.Г. Заботин, С.В. Иванов, А.Б. Лаврентьев; Владимирский государственный университет (ВлГУ) – Владимир: Владимирский государственный университет (ВлГУ), 2007. – 72 с. (библиотека ВлГУ).
2. Кириллова Н.Е. Развитие аэробных возможностей организма методом нетрадиционных форм физического воспитания в системе вузовского обучения: методические указания / Н.Е. Кириллова, И.А. Сметанина; Владимирский государственный университет (ВлГУ) – Владимир: Владимирский государственный университет (ВлГУ), 2008. – 44 с. (библиотека ВлГУ).
3. Шулягьев, В.М. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс]: курс лекций / В.М. Шулягьев. – М.: Издательство РУДН, 2009. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html>
4. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс]: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полневский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html>
5. Калинцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калинцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 37с. (библиотека ВлГУ).
6. Калинцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.2 / И.Г. Калинцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 27 с. (библиотека ВлГУ).
7. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с.; ил. – ISBN 978-5-9984-0173-2. <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf> (библиотека ВлГУ).
8. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. – М.: Издательство: РУДН, 2011. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>.
9. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.А. Панов. – М.: Издательство: РУДН, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html>.
10. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев. – Владимир: Издательство ВлГУ, 2015. – 80 с. ISBN 978-5-9984-0667-6 (библиотека ВлГУ).

**в) периодические издания:**

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

**г) интернет ресурсы:**

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотеке» <https://vlsu.bibliotech.ru>



## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» используются:

1. Спортивный корпус №1, где имеются:

- зал №1 (большой);
- зал №2 (малый);
- зал бокса;
- зал тяжелой атлетики;
- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- зал для занятий йогой;
- лыжная база.

2. Спортивный корпус №2:

- большой зал с тремя коврами для борьбы;
- малый зал для борьбы;
- танцевальный зал.

3. Стрелковый тир.

Так же на занятиях по «Физической культуре» необходим спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажеры и другой специальный инвентарь.



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 40.03.01 «Юриспруденция»

Рабочую программу составили:

- доцент Миронова Ю.А. Мир,
- доцент Сулова В.А. Сулов.

Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФК и С, директор ГБУ ВО СДЮСШОР по спортивной борьбе г. Владимира, Мясников С.В. Мяс.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 10 от 24.06.16 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. Иванов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 40.03.01

Протокол № 9 от 29.06.16 года

Председатель комиссии Иванов

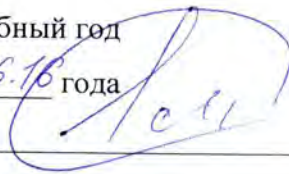


**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа одобрена на 2013-2014 учебный год

Протокол заседания кафедры № 10 от 24.06.16 года

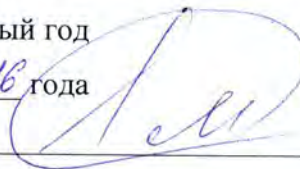
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа одобрена на 2014-2015 учебный год

Протокол заседания кафедры № 10 от 24.06.16 года

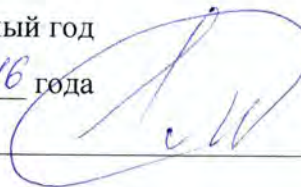
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа одобрена на 2015-2016 учебный год

Протокол заседания кафедры № 10 от 24.06.16 года

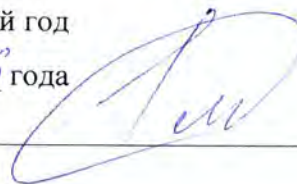
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа одобрена на 2016-2017 учебный год

Протокол заседания кафедры № 10 от 24.06.16 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_