

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Профиль/программа подготовки: Юриспруденция

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

| Семестр | Трудоем- кость зач. ед./ час. | Лекции, час. | Практич. занятия, час. | Лаборат. работы, час. | СРС, час. | Форма промежуточного контроля (экз./зачет) |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| 2 | 76 | - | 72 | - | 4 | зачет |
| 3 | 72 | | 72 | | | зачет |
| 4 | 72 | | 72 | | | зачет |
| 5 | 54 | | 54 | | | зачет |
| 6 | 54 | | 54 | | | зачет |
| Итого | 328 | - | 324 | - | 4 | Зачеты 2-6 семестры |

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ 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.

1.2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Посредством освоения дисциплины студент должен быть подготовлен к решению следующих профессиональных задач:

в соответствии с видом (видами) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа специалитета:

правоприменительная деятельность:

обоснование и принятие правовых решений, а также совершение действий, связанных с реализацией правовых норм, в соответствии с профилем профессиональной деятельности;

правовое обеспечение служебной деятельности;

правоохранительная деятельность:

обеспечение законности, правопорядка, безопасности личности, общества и государства;

предупреждение, пресечение, выявление, профилактика преступлений и правонарушений, своевременное реагирование и принятие мер к восстановлению нарушенных прав;

правозащитная деятельность:

защита прав и законных интересов граждан и юридических лиц;

защита прав и законных интересов Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;

экспертно-консультационная деятельность:

прокурорская деятельность:

осуществление уголовного преследования;

педагогическая деятельность:

осуществление правового воспитания обучающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе, а также в ходе изучения дисциплины в первом семестре. Физическая культура и спорт в Российской Федерации представлены в образовательных организациях высшего образования, как учебная дисциплина (в том числе элективные дисциплины по физической культуре) 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 дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводятся в форме практических занятий на спортивных объектах ВлГУ.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции (ОК): способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В процессе формирования компетенции ОК-8 обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

Знать: основные средства и методы физического воспитания;
научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

4.2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | Объем учебной работы, | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--------------------------|---------|-----------------|--|-----------------------|--------------------------------------|
|-------|--------------------------|---------|-----------------|--|-----------------------|--------------------------------------|

| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | Контрольные работы, | СРС | КП / КР | с применением интерактивных методов (в часах / %) | (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------|------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|---------------------|---------------------|-----|---------|---|--|
| 2 семестр | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плавание | 2 | 1-8 | | 18 | | | 2 | | | 1 рейтинг-контроль |
| 2 | Лыжная подготовка | 2 | | | 18 | | | 2 | | | |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 2 | 9-13 | | 18 | | | | | | 2 рейтинг-контроль |
| 4 | Легкая атлетика. | 2 | 14-18 | | 18 | | | | | | 3 рейтинг-контроль |
| Всего за семестр | | 76 часов | | | 72 | | | 4 | | | Зачет |
| 3 семестр | | | | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. | 3 | 1-8 | | 18 | | | | | | 1 рейтинг-контроль |
| 2 | Легкая атлетика. | 3 | | | 18 | | | | | | |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 3 | 9-13 | | 18 | | | | | | 2 рейтинг-контроль |
| 4 | Технические приемы футбола | 3 | 14-18 | | 18 | | | | | | 3 рейтинг-контроль |
| Всего за семестр | | 72 часа | | | 72 | | | | | | Зачет |
| 4 семестр | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плавание | 4 | 1-8 | | 18 | | | | | | 1 рейтинг-контроль |
| 2 | Лыжная подготовка | 4 | | | 18 | | | | | | |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 4 | 9-13 | | 18 | | | | | | 2 рейтинг-контроль |
| 4 | Легкая атлетика. | 4 | 14-18 | | 18 | | | | | | 3 рейтинг-контроль |
| Всего за семестр | | 72 часа | | | 72 | | | | | | |
| 5 семестр | | | | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. | 5 | 1-8 | | 12 | | | | | | 1 рейтинг-контроль |
| 2 | Легкая атлетика. | 5 | | | 14 | | | | | | |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 5 | 9-13 | | 14 | | | | | | 2 рейтинг-контроль |
| 4 | Технические приемы волейбола | 5 | 14-18 | | 14 | | | | | | 3 рейтинг-контроль |
| Всего за семестр | | 54 часа | | | 54 | | | | | | |
| 6 семестр | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плавание | 6 | 1-8 | | 12 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|------------------|-------|------------|--|--|----------|--|--|---------------------------|
| 2 | Лыжная подготовка | 6 | | 14 | | | | | | 1 рейтинг-контроль |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 6 | 9-13 | 14 | | | | | | 2 рейтинг-контроль |
| 4 | Легкая атлетика. | 6 | 14-18 | 14 | | | | | | 3 рейтинг-контроль |
| Всего за семестр | | 54 часа | | 54 | | | | | | Зачет |
| Итого | | 328 часов | | 324 | | | 4 | | | Зачет 2-6 семестры |

4.3 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. 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).

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.

Тема 2. Легкая атлетика

Развитие общей выносливости. Развитие общей выносливости.

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

Кроссовая подготовка: бег длительностью 30-45 минут.

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.

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.

Развитие скоростной выносливости.

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

Совершенствование техники бега по прямой дистанции.

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

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.

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.

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. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

Тема 3. Техника игры в волейбол

Основные понятия об игре в волейбол. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.

Правила волейбола. Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков. Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков. Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону

В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3 - 4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча. Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6 - 9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из - за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование. Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения. 1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. 2. Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед ; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).

Игра в нападении. Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения. Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2 ; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

Тема 4. 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. Введение 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.

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Тема 5. Плавание

Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; "поплавок", "звёздочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение. Игры, способствующие ознакомлению со свойствами воды.

Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди и на спине. Повороты. Старт с тумбочки, старт из воды.

Изучение техники плавания способом "дельфин", "брасс". Изучение техники поворота способом "маятник". Комплексное плавание. Комбинированные эстафеты изученными способами плавания.

Изучение техники прикладного плавания. Простые прыжки в воду, спад, кувырок, прыжок через препятствие согнув ноги и головой вперед, прыжки в обруч.

Изучение техники плавания способами на боку и брассом на спине. Освобождение от захвата тонущего и транспортировка 50 м. Оказание первой помощи пострадавшим.

Техника ныряния в глубину и длину, плавание под водой.

Тема 6. Лыжная подготовка

Выбор лыж, лыжных палок и обуви. Овладение навыками оборудования лыжного инвентаря: постановка крепления, крепление и регулировка длины петель для рук на лыжных палках. Пропитка лыж и обуви. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий, состояния лыжного покрова и лыжни, рельефа местности. Способы смазки лыж. Подготовка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Специальные упражнения. Имитационные упражнения на месте. Посадка лыжника. Движение рук в попеременном ходе. Движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе, одновременном одношажном ходе и одновременном двухшажном ходе.

Имитационные упражнения в движении. Скользящий шаг, попеременные и одновременные ходы без палок и с палками, подъемы, элементы техники спусков (стойки спусков), повороты в движении и торможения.

Повороты на месте на лыжах: переступанием, махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки).

Способы ходов: попеременный двухшажный и четырехшажный; одновременные - бесшажный, одношажный (с разновидностями), двухшажный; коньковый ход.

Способы переходов с хода на ход: с попеременного на одновременный и с одновременного на попеременный.

Подъемы попеременными ходами (ступающим и скользящим шагом), «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Спуски: в основной, высокой, низкой стойках, в стойке отдыха.

Спуски с преодолением неровностей склона: бугра, спада, впадины, встречного склона.

Торможения: лыжами («плугом», «упором»), падением, палками.

Повороты в движении: переступанием, рулением («плугом», «упором»), махом (из упора, на параллельных лыжах).

Изучение и совершенствования техники в различных условиях скольжения, состояния лыжни (водяная, ледяная, глянцева), рельефа местности.

Тактика прохождения дистанции в лыжных гонках в зависимости от условий скольжения и рельефа местности. Распределение сил по дистанции.

Тренировка на дистанции к сдаче контрольных норм, прохождение отрезков на скорость.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Практическое занятие как форма учебного процесса предоставляет широкие возможности для решения познавательных и воспитательных задач. Тематика практических занятий соответствует разделам и темам программы. Основой для подготовки к практическим занятиям служит план практического занятия.

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с теоретическими положениями предполагаемых на практическом занятии упражнений.

Основной формой организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» считаются практические занятия под руководством преподавателя.

Характерные признаки практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

- проводятся под руководством преподавателя;
- коллектив занимающихся организован и однороден;
- занятия проводятся по разработанной программе;
- занятия проводятся по расписанию.

Занятие делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть практического занятия. В этой части занятия решаются следующие задачи:

- подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций к предстоящей нагрузке;
- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных усилий.

Основная часть практического занятия. В основной части занятия решаются главные задачи:

- развитие волевых и физических качеств занимающихся;
- формирование жизненно необходимых и спортивных навыков.

Заключительная часть практического занятия. В этой части занятия основными задачами являются следующие:

- содействовать более быстрому восстановлению организма после нагрузки в основной части; (рекомендуется выполнять упражнения на расслабление, на растягивание, массаж);
- подвести итоги работы на занятии; преподаватель должен дать оценку действиям занимающихся, проинформировать о предстоящих занятиях.

Средства и методы развития физических качеств

Средства и методы развития силы. Средствами развития силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусках, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

- метод максимальных усилий (упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений до 90% от максимально возможного; в серии выполняется 1-3 повторений, за одно занятие выполняется 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут);
- метод повторных усилий (или метод "до отказа") (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);
- метод динамических усилий (упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одно занятие от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут).

Средства и методы развития быстроты движений. Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью, (в серии выполняется 3-6 повторений, за одно занятие выполняется 2 серии. Если в повторных попытках скорость снижается, то работе над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинает развиваться выносливость, а не быстрота);

- игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействия на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей).

Средства и методы развития выносливости. Для развития выносливости применяются различные методы:

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма, упражнения циклического характера (бег, ходьба) выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

Средства и методы развития гибкости. Одним из наиболее принятых методов развития гибкости, является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях. Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения выполняемые с помощью партнера и т.д. Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Средства и методы развития ловкости. Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);

- зеркальное выполнение упражнений;

- усложнение условий выполнения обычных упражнений;

- изменение скорости и темпа движений;

- изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1 ИНТЕРАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются следующие сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций:

- индивидуальное обучение;
- игра;
- тренировка;
- обучение на основе опыта;

- объяснительно-иллюстративное изложение;
- обратная связь;
- опережающая самостоятельная работа.

Для обучающихся в качестве самостоятельной работы предполагается выполнение упражнений, изученных на занятиях, как в составе группы, так и индивидуально.

При проведении занятий предусматривается использование активных форм проведения занятий (разбор техники выполнения элементов в различных видов 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

6.1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Рейтинг-контроль проводится в конце изучения каждой темы, в зависимости от семестра.

Рейтинг-контроль по теме «Плавание»

Кроль на груди:

1. Пронырнуть под водой максимальное расстояние:
25 метров- «5»
15 метров- «4»
10 метров- «3»
2. Проплыть 25 метров кроль на груди на технику.
3. Проплыть 50 метров на время, со старта, с поворотом:
55 сек. – «5»
60 сек. – «4»
б/у – «3»

Кроль на спине:

1. Проплыть 25 метров на спине, на технику.
2. Сделать старт из воды.
3. Сделать поворот способом на спине.
4. Проплыть на технику 50 метров кроль на спине, со старта, с поворотом.

Брасс:

1. Проплыть 25 метров способом «брасс», на технику (вдох, гребок, толчок, с положение).
2. Сделать поворот способом «брасс».
3. Проплыть 50 метров со старта, с выходом из воды, с поворотом способом «брасс» на технику.

Баттерфляй:

1. Проплыть 25 метров способом «баттерфляй» работая ногами.
2. Сделать 5 стартовых прыжков, с выходом из воды, с поворотом способом «баттерфляй».

3. Проплыть 50 метров со старта, с выходом из воды, с поворотом способом «баттерфляй» на технику

Рейтинг-контроль по теме «Общая физическая подготовка»

- Челночный бег 3x10 метров (девушки, юноши);
- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя на полу ноги врозь (девушки, юноши). 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).
- 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).

Рейтинг-контроль по теме «Легкая атлетика»

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).

Выполнение тестовых нормативов:

| № п/п | Тесты | Оценка в баллах | | |
|----------|--|-----------------|-------|--------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 3000 м (мин, с) | 14,00 | 14,30 | б/вр |
| 2 | Бег 1000 м (мин, с) | 3,55 | 3,45 | 3,55 |
| 3 | Бег 100 м (мин, с) | 14,3 | 15,00 | 15,5 |
| 4 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 6 | 4 | 3 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 205 | 180 |
| 6 | Прыжки в высоту | 120 | 115 | 110 |
| 7 | Силовой тест — подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 7 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 8 | 6 | 4 |
| 9 | Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 4 | 3 | 2 |
| 11 | Плавание 50 м. (мин. с.) | 45,00 | 50,00 | б/вр |
| 12 | Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики | до 7 и более | до 6 | до 5,5 |

Рейтинг-контроль по теме «Лыжная подготовка»

Контрольные тесты для студентов основного отделения в ВУЗе по лыжной подготовке

Мужчины

| Контрольный тест | Оценка | | | | |
|------------------|--------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 5 км (мин., сек.) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 10 км (мин., сек.) | 50.00 | 52.00 | 55.00 | 58.00 | 60.00 |

Женщины

| Контрольный тест | Оценка | | | | |
|-------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 км (мин., сек.) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 5 км (мин., сек.) | 31.00 | 32.30 | 34.15 | 36.40 | 38.00 |

Массовые разрядные нормативы по лыжным гонкам

| Дисциплина | Дистанция, км | Единицы измерения | разряды | | | | | |
|---------------------------|---------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | I | | II | | III | |
| | | | м | ж | м | ж | м | ж |
| Свободный стиль | 0,8 | мин.сек | | 02:36,00 | | 02:53,89 | | 03:16,24 |
| | 1 | мин.сек | 02:55,10 | 03:17,56 | 03:15,65 | 03:40,28 | 03:41,95 | 04:08,53 |
| | 1,2 | мин.сек | 03:32,23 | 04:00,00 | 03:56,49 | 04:27,05 | 04:29,23 | 05:01,37 |
| | 1,4 | мин.сек | 04:10,04 | | 04:38,38 | | 05:17,00 | |
| | 3 | мин.сек | 08:54,9 | 10:04,0 | 09:58,4 | 11:14,8 | 11:18,2 | 12:43,4 |
| | 5 | мин.сек | 15:05,4 | 17:03,4 | 16:54,8 | 19:05,4 | 19:12,7 | 21:39,0 |
| | 7,5 | мин.сек | 23:00,9 | 26:02,4 | 25:50,5 | 29:12,6 | 29:25,7 | 33:12,9 |
| | 10 | час.мин.сек | 31:07,4 | 35:15,2 | 35:00,9 | 39:37,0 | 39:57,6 | 45:09,4 |
| | 15 | час.мин.сек | 47:46,5 | 54:12,5 | 53:54,6 | 1:01:06,6 | 1:01:45,3 | 1:09:55,8 |
| | 20 | час.мин.сек | 1:04:51,9 | 1:13:41,6 | 1:13:21,8 | 1:23:16,9 | 1:24:17,5 | 1:35:36,4 |
| | 30 | час.мин.сек | 1:39:54,3 | 1:53:43,1 | 1:53:23,7 | 2:08:59,8 | 2:10:52,8 | 2:28:48,4 |
| | 50 | час.мин.сек | 2:51:54,9 | 3:16:08,3 | 3:15:59,3 | 3:43:32,2 | 3:47:30,6 | 4:19:26,9 |
| 70 | час.мин.сек | 4:05:11,9 | | 4:40:16,3 | | 5:26:28,6 | | |
| Классический стиль | 0,8 | мин.сек | | 02:42,60 | | 03:00,00 | | 03:20,45 |
| | 1 | мин.сек | 03:01,56 | 03:25,95 | 03:20,12 | 03:47,47 | 03:43,15 | 04:13,83 |
| | 1,2 | мин.сек | 03:40,12 | 4:09,71 | 04:02,55 | 04:35,78 | 04:30,44 | 05:07,80 |
| | 1,4 | мин.сек | 04:19,11 | | 04:45,66 | | 05:18,57 | |
| | 3 | мин.сек | 09:14,0 | 10:33,6 | 10:14,7 | 11:41,6 | 11:30,0 | 13:05,6 |
| | 5 | мин.сек | 15:41,1 | 17:59,6 | 17:26,5 | 19:58,2 | 19:37,7 | 22:25,6 |
| | 7,5 | мин.сек | 24:01,1 | 27:38,4 | 26:46,2 | 30:45,6 | 30:13,0 | 34:39,5 |
| | 10 | час.мин.сек | 32:35,9 | 37:37,0 | 36:24,5 | 41:57,6 | 41:12,0 | 47:25,0 |
| | 15 | час.мин.сек | 50:20,2 | 58:20,8 | 56:24,7 | 1:05:20,3 | 1:04:06,9 | 1:14:12,1 |
| | 20 | час.мин.сек | 1:08:39,2 | 1:19:51,5 | 1:17:09,1 | 1:29:42,8 | 1:27:59,9 | 1:42:17,9 |
| | 30 | час.мин.сек | 1:46:27,0 | 2:04:28,3 | 2:00:07,7 | 2:20:30,5 | 2:17:45,2 | 2:41:13,0 |
| | 50 | час.мин.сек | 3:04:40,5 | 3:37:19,2 | 3:29:30,5 | 4:06:50,0 | 4:01:53,5 | 4:45:29,1 |
| 70 | час.мин.сек | 4:24:39,8 | | 5:01:12,7 | | 5:49:13,4 | | |
| Персьют | 5 + 5 | мин.сек | 31:55,5 | 36:15,8 | 35:37,9 | 40:30,7 | 40:25,8 | 45:42,6 |
| | 7,5+7,5 | час.мин.сек | 48:28,3 | 55:14,2 | 54:17,9 | 1:01:53,9 | 1:02:15,2 | 1:10:15,2 |
| | 10 + 10 | час.мин.сек | 1:05:29,1 | | 1:13:39,6 | | 1:24:42,1 | |
| | 15 + 15 | час.мин.сек | 1:40:34,0 | | 1:53:16,7 | | 2:11:40,3 | |

Рейтинг-контроль по теме «Технические приемы волейбола»

Подача - введение мяча в игру с подбрасывания и удара одной рукой с целью перебивания мяча на сторону соперника;

прием - задача направить мяч в переднюю зону с целью, чтобы пасующий мог сделать передачу нападающему;

передача мяча - верхняя двумя руками и нижняя с целью наилучшего нападающего удара на сторону соперника;

нападающий удар - осуществляется направление мяча через сетку на сторону соперника с целью затруднить прием мяча;

блокирование - цель - препятствовать перелету мяча на свою сторону.

Передачи мяча над собой (можно усложнить выполнением различных передач) в кругу диаметром 2 м.

Многочисленные передачи мяча в стенку.

Передачи в парах после перемещений. Если условия не позволяют выполнять это задание в парах, то занимающиеся выстраиваются в колонны по числу мячей. Первый в колонне выполняет передачу и идет в конец колонны и т.д.

Выполнение подачи мяча на точность с постепенным увеличением силы удара по мячу.

Выполнение различных вариантов подачи мяча.

Нападающий удар с места, в прыжке, удар в сетку, о стену.

Удар в пол перед собой - с отскоком мяча через сетку партнеру. То же, но в прыжке.

Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания.

Нападающий удар через сетку после набрасывания мяча партнером.

Нападающие удары из различных зон после разных передач.

Нападающие удары против блокирующего (одного, двух, трех).

Блокирование мяча при нападающем ударе с собственного подбрасывания с самостраховкой игрока.

Блокирование атакующих ударов, произведенных со сменой направлений: по ходу, по линии, с переводом; с различных по характеру передач.

Игра в волейбол с различными заданиями:

- 1) вести игру в три касания;
- 2) через сетку мяч посылать передачей в прыжке;
- 3) игру в нападении вести через игрока зоны № 3, вторую передачу только лицом к цели (спиной к цели);
- 4) подачей направлять мяч в определенную часть площадки.
- 5) Венцом всех занятий является участие в соревнованиях.

Рейтинг-контроль по теме «Технические приемы футбола»

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.).

Футболисты 10 –15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали.

Юноши 16 –18 посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом-выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Удары на точность попадания головой.

Удары головой после выбрасывания мяча с аута и после подачи углового удара с расстояния 10м, направляя мяч в ворота высотой 220см и шириной 550см.

Жонглирование мячом - держание мяча в воздухе поочередно правой и левой ногой. Держание мяча в воздухе головой.

Жонглирование мячом в паре - держание мяча в воздухе поочередно партнерами. Количество касаний каждым неограниченно. Расстояние между партнерами 2-3м.

Удар на точность попадания ногой в ворота.

Удары по неподвижному мячу с расстояния 15м в ворота высотой 120см и шириной 160см. удары наносятся любым способом. Мяч должен попасть в ворота, не касаясь земли.

Удары на точность попадания по углам ворот

Удары по неподвижному мячу с расстояния 7м по верхним и нижним углам ворот высотой 220см и шириной 550см. Удары наносятся любым способом. Мяч должен попасть в угол ворот высотой 1м и шириной 1м, не касаясь земли.

6.2 ТИПОВЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Зачет проводится путем сдачи нормативов в соответствии с приведенными таблицами.

| Тест на скорость, силу и выносливость | Оценка в очках | | | | |
|--|----------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | <i>Мужчины</i> | | | | |
| Бег 100 м (с) | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Подтягивание на перекладине (число раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| | <i>Женщины</i> | | | | |
| Бег 100 м (с) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены (число раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.10 |

| Тест | Оценка в очках | | | | |
|--|----------------|-------|-------|-------|---------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <i>Мужчины</i> | | | | | |
| Бег 5000 м (мин, с) | 21.30 | 22.30 | 23.30 | 24.50 | 25.40 |
| Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| или 10 км (мин, с) | 50.00 | 52.00 | 55.00 | 58.00 | б/врем. |
| Плавание 50 м (с) | 40,0 | 44,0 | 48,0 | 57,0 | б/врем. |
| или 100 м (мин, с) | 1.40 | 1.50 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 480 | 460 | 435 | 410 | 390 |
| или в высоту (см) | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Переворот силой в упор на пере- кладине (число раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| Поднимание на висе ног до касания перекладины (число раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| <i>Женщины</i> | | | | | |
| Бег 3000 м (мин, с) | 19.0 | 20.15 | 21.0 | 22.0 | 22.30 |
| Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| или 5 км (мин, с) | 31.00 | 32.30 | 34.15 | 36.40 | б/врем. |
| Плавание 50 м (мин, с) | 0.54 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/врем. |
| или 100 м (мин, с) | 2.15 | 2.40 | 3.05 | 3.35 | 4.10 |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Прыжки в длину с разбега или в высоту (см) | 365 | 350 | 325 | 300 | 280 |
| Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (число раз) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| Приседание на одной ноге с опо- рой рукой о стенку (число раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

6.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе. Эта форма занятий с каждым годом получает все большее распространение.

Основная цель самостоятельных занятий - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Формы и организация самостоятельных занятий

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня

физической и функциональной подготовленности занимающихся можно выделить следующие направленности:

- гигиеническая - предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;
- оздоровительно-рекреативная - предусматривает использование средств физической культуры в свободное время в целях послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления;
- лечебная - заключается в использовании физических упражнений, гигиенических мероприятий и закаливающих процедур в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;
- общефизическая - обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течении длительного периода;
- спортивная - имеет цель повышения спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях и подготовки к ним, со стремлением достижения максимального результата;
- профессионально прикладная - предусматривает использование средств физической культуры в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, с мячом.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин); упражнения типа "потягивание" с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин - 2-3 кг, с эспандерами); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки – 20-30 сек.; медленный бег и ходьба (8-3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой с постепенным увеличением ее до средних величин.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без

перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждые 1-1,5 ч. работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Необходимо учитывать, что занимающийся не может реализовать поставленные цели только совершенствованием методов тренировки, увеличением объемов и интенсивности нагрузок. Вопросы правильного построения тренировочного процесса невозможно решить без учета особенностей протекания процессов утомления и восстановления организма. При проведении самостоятельных занятий особенно важно: - рациональное планирование тренировочного процесса; - правильное построение отдельного тренировочного занятия.

Выбор количества занятий в неделю зависит от поставленных целей самостоятельных занятий. Общие рекомендации таковы: для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю по 1-1,5 часа. Для его повышения - три раза в неделю, а для достижения заметных результатов - 4-5 раз в неделю.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ

| Наименование литературы (автор, название, вид издания, город, издательство) | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ | |
|--|----------------|--|--|
| | | Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ | Наличие в электронной библиотеке (электронный адрес) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 ВлГУ). | 2012 | 25 | |

| | | | |
|--|------|----|---|
| 2. Сулова, В.А. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой студенток с различными типами телосложения: учебно-методическое пособие / В.А. Сулова, С.А. Мельникова, Н.Д. Сулов; Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых (ВлГУ), 2012. – 66 с. (библиотека ВлГУ). | 2012 | 35 | |
| 3. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ, 2013 . – 36 с. (библиотека ВлГУ). | 2013 | 32 | |
| 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). | 2007 | 25 | |
| 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). | 2008 | 30 | |
| 3. Шулятьев, В.М. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс]: курс лекций /В.М. Шулятьев. – М.: Издательство РУДН, 2009. – | 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. | 2010 | | http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html |

| | | | |
|--|------|----|---|
| Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – | | | |
| 5. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.1 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 37с. (библиотека ВлГУ). | 2011 | 25 | |
| 6. Калининцева, И.Г. Методика обучения технике игры в волейбол: учебно-методическая разработка: учебно-методическая разработка Ч.2 / И.Г. Калининцева, В.Ф. Ишухин. – Владимир: ВлГУ, 2011. – 27 с. (библиотека ВлГУ). | 2011 | 25 | |
| 7. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ, 2011. – 148 с. (библиотека ВлГУ). | 2011 | 27 | |
| 8. Размахова, С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Размахова. – М.: Издательство: РУДН, 2011. | 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. - | 2012 | | http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html2 . |
| 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. | 25 | | |

7.2. ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

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

7.3. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [http:// https://www.fizkulturai sport.ru](http://https://www.fizkulturai sport.ru) – физическая культура и спорт
2. [http:// https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/](http://https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/) – Министерство спорта РФ

3. [http:// фцпомофв.рф](http://фцпомофв.рф) – федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания
4. <https://fk-i-s.ru> – физическая культура и спорт.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

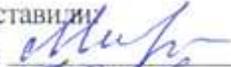
Для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» используются:

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.

Так же на занятиях по «Физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 40.03.01
Юриспруденция

Рабочую программу составили:
доцент Миронова Ю.А. 
доцент Суслова В.А. 

Рецензент: Заслуженный тренер РФ, Мастер спорта РФ, отличник ФКиС, директор ГБУ
ВО «СШОР по спортивной борьбе», Мясников С.В. 

Программа одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта ВлГУ
Протокол № 10 от 23.05. 2019 года

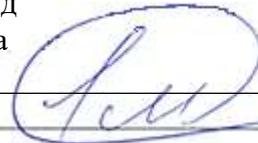
Заведующий кафедрой  С.В. Иванов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической
комиссии специальности 40.03.01 Юриспруденция
Протокол № 3 от 14.06. 2019 года

Председатель комиссии  О.Д. Третьякова

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа одобрена на 2020/2021 учебный год
Протокол заседания кафедры № 12 от 26.08.2020 года
Заведующий кафедрой _____



С.В. Иванов

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____