

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



деятельности

А.А. Панфилов

« 31 » августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки: **40.03.01 Юриспруденция**  
Профиль/программа подготовки: **Юриспруденция**  
Уровень высшего образования: **бакалавриат**  
Форма обучения: **очно-заочная**

| 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) |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| <b>1</b>     | <b>2/72</b>                         | -               | <b>8</b>                     | -                           | <b>64</b>    | <b>зачет</b>  |
| <b>Итого</b> | <b>2/72</b>                         | -               | <b>8</b>                     | -                           | <b>64</b>    | <b>зачет</b>  |

## **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:

*правоприменительная деятельность:*

обоснование и принятие в пределах должностных обязанностей решений, а также совершение действий, связанных с реализацией правовых норм;

*правоохранительная деятельность:*

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

*охрана общественного порядка:*

предупреждение, пресечение, выявление, раскрытие и расследование правонарушений;

защита частной, государственной, муниципальной и иных форм собственности.

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

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура и спорт в Российской Федерации представлены в образовательных организациях высшего образования, 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 дисциплине «Физическая культура и спорт» 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.

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

Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной 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, 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       |   |   |
| 1                | Общая физическая подготовка. | 1       | 1-4             |  | 2                    |                     |                     | 16        | 1/50  |   |
| 2                | Легкая атлетика.             | 1       | 5-8             |  | 2                    |                     |                     | 16        | 1/50  | 1 рейтинг-контроль  |
| 3                | Техника игры в баскетбол.    | 1       | 9-12            |  | 2                    |                     |                     | 16        | 1/50  | 2 рейтинг-контроль  |
| 4                | Техника игры в волейбол.     | 1       | 13-16           |  | 2                    |                     |                     | 16        | 1/50  | 3 рейтинг-контроль  |
| Всего за семестр |                              |         |                 |  | 8                    |                     |                     | 64        | 4/50  | зачет   |
| <b>Итого</b>     |                              |         | <b>72 часа</b>  |  | <b>8</b>             |                     |                     | <b>64</b> | <b>4/50</b>   | <b>зачет</b>  |

#### 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 технике прыжков в длину с места.

## **Тема 3. 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). 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.

#### **Тема 4. Техника игры в волейбол.**

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. Прием мяча снизу двумя руками: над собой, с отскока от стены, с набрасывания партнёра. Подача мяча: верхняя прямая, нижняя прямая.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **5.1 ИНТЕРАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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

- индивидуальное обучение;
- игра;
- обучение на основе опыта;
- объяснительно-иллюстративное изложение;
- обратная связь;
- опережающая самостоятельная работа.

Для бакалавров в качестве самостоятельной работы предполагается подготовка рефератов, докладов и сообщений, выполнение домашних заданий, проведение групповой работы.

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.

### **5.2 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

При использовании на практических занятиях таких форм как доклад (реферат), решение казусов, работа в малых группах и др., используется компьютерная техника для демонстрации презентаций с помощью программного приложения Microsoft Power Point.

Для самостоятельной работы студентам необходим доступ к информационно-правовым ресурсам, электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке) и электронной информационно-образовательной среде.

Электронный каталог библиотеки ВлГУ: <http://index.lib.vlsu.ru/cgi-bin/zgate?lnit+test.xml,simple.xsl+rus> Режим доступа: автоматизированные рабочие места в читальных залах библиотеки и свободный доступ из любой точки локальной вычислительной сети ВлГУ;

Полнотекстовая база данных научных и учебных изданий преподавателей ВлГУ: <http://e.lib.vlsu.ru/> Режим доступа: свободный доступ из любой точки сети Интернет;

Электронная библиотечная система ВлГУ: <https://vlsu.bibliotech.ru/> Режим доступа: свободный доступ после авторизации из любой точки сети Интернет;

Электронно-библиотечная система «Консультант Студента»: <http://www.studentlibrary.ru/> Режим доступа: свободный доступ после авторизации из любой точки сети Интернет.

Электронно-библиотечная система «Знаниум»: <http://znaniium.com/> Режим доступа: свободный доступ после авторизации из любой точки сети Интернет.

СПС «КонсультантПлюс»: ЗАО ИПП «Синтез» и «Гарант (справочно-правовая система)»: ООО "НПП "ГАРАНТ-СЕРВИС". Режим доступа: свободный доступ после авторизации из любой точки сети Интернет.

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

Для эффективного оценивания уровня сформированности компетенций у обучающихся в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации и контроля самостоятельной работы студентов разработан Фонд оценочных средств по дисциплине. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) дисциплины является составной неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины (модуля) и включает в себя:

перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);

описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля);

методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

ФОС оформляется в виде приложения (*Приложение 1*).

### **6.1 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ**

#### **1 рейтинг-контроль:**

- Челночный бег 3х10 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).



## **2 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).
- 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:**

- 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).

## ***6.2 ТИПОВЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ***

### **Вопросы к зачету:**

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. 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.
16. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
17. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
18. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
19. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.

20. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.
21. Виды соревнований по баскетболу.
22. Системы розыгрышей в баскетболе. Их различия.
23. Принципы обучения баскетболу.
24. Методы обучения баскетболу.
25. Этапы преподавания баскетбола.
26. История развития легкой атлетики.
27. История многоборий.
28. Развитие легкой атлетики в России, в мире.
29. Основные виды легкой атлетики.
30. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
31. История возникновения баскетбола как вида спорта.
32. Основные изменения в правилах игры.
33. Характерные особенности баскетбола как вида спорта.
34. Требования, предъявляемые к баскетбольной площадке. Разметка линий.
35. Инвентарь для игры в баскетбол. Его эволюция.
36. Плавание в России (возникновение развитие).
37. Последовательность обучения не умеющего плавать.
38. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
39. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
40. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
41. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
42. Витамины и их роль в обмене веществ.
43. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
44. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
45. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.
46. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.
47. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.
48. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.
49. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.

### **Перечень практических заданий на зачет**

В билеты зачета включаются практические задания из перечня, приведенного для рейтинг-контроля 1-3.

### **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.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.



13. Здоровый образ жизни студента.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 7.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ)

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 брусьях, 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).

## **7.2 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.



### **7.3 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **Перечень основной литературы:**

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).
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. – 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).

#### **Перечень дополнительной литературы:**

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. Шулятьев, В.М. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс]: курс лекций /В.М. Шулятьев. – 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. Полиевский, 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: ВГГУ, 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: ВГГУ, 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/ – [htt://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf](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.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. ISBN 978 – 5 – 9984 – 0667 – 6 (библиотека ВлГУ).

**Периодические издания:**

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

**Интернет ресурсы:**

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

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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


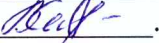
1. Спортивный корпус №1, где имеются:
  - зал №1 (большой);
  - зал №2 (малый);
  - зал бокса;
  - зал тяжелой атлетики;
  - тренажерный зал;
  - плавательный бассейн;
  - зал для занятий йогой;
  - лыжная база.
2. Спортивный корпус №2:
  - большой зал с тремя коврами для борьбы;
  - малый зал для борьбы;
  - танцевальный зал.
3. Стрелковый тир.

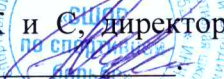
Так же на занятиях по «Физической культуре и спорту» необходим спортивный инвентарь – мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, коврики, гантели, скакалки, гимнастические палки, обручи, специальные обучающие устройства, тренажеры и другой специальный инвентарь.



Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.12.2016 № 1511.

Рабочую программу составили:

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

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



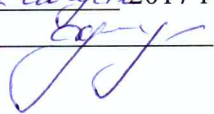
Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 1 от 29.08.17 года

Заведующий кафедрой Иванов С.В. 

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

Протокол № 1 от 31 августа 2017 года.

Председатель комиссии  О.Д. Третьякова

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

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 \_\_\_\_\_

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