

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ О.Е. КУТАФИНА (МГЮА)»**

Оренбургский институт (филиал)

*Кафедра общегуманитарных, социально-экономических, математических и
естественнонаучных дисциплин*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Б1.О.28

год набора – 2021

Код и наименование направления подготовки:	40.03.01 Юриспруденция
Уровень высшего образования:	бакалавриат
Направленность (профиль) ОПОП ВО:	юриспруденция
Формы обучения:	очная, очная (ускоренное обучение на базе СПО), очно-заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВО); заочная (ускоренное обучение на базе СПО)
Квалификация (степень):	бакалавр

Оренбург – 2021

Программа утверждена на заседании кафедры общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин, протокол № 9 от «13» апреля 2021 года.

Автор:

Травкин В.О. – преподаватель кафедры общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Рецензенты:

Тиссен П.П. – директор института физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент;

Эленбергер В.В. – преподаватель кафедры общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

Травкин В.О.

Физическая культура и спорт: рабочая программа дисциплины (модуля) / В.О. Травкин. — Оренбург: Оренбургский институт (филиал) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2021.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

© Оренбургский институт (филиал)
Университета имени О.Е. Кутафина МГЮА), 2021.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является формирование личности, владеющей средствами укрепления здоровья, повышения работоспособности и жизнедеятельности, продления творческого долголетия и формирования личности для решения многих социальных задач, обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Задачами преподавания дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» являются:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» обязательной части ОПОП ВО.

«Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Полученные знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» развивают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Полученные знания по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» применяются в последующем в учебной дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

1.3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения (планируемые результаты освоения дисциплины)

По итогам освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями в

соответствии с ФГОС ВО:

Универсальные компетенции:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

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

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-1. Способен анализировать основные закономерности формирования, функционирования и развития права.

Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код и наименование формируемых компетенций	Индикатор достижения компетенций (планируемый результат освоения дисциплины (модуля))
<p>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта:</p> <p>1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ</p> <p>2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>4. Естественнонаучные основы физического воспитания</p>	<p>ОПК-1. Способен анализировать основные закономерности формирования, функционирования и развития права</p>	<p>ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач</p> <p>ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p> <p>ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> <p>ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации</p>

		<p>конкретной профессиональной деятельности</p> <p>ИОПК 1.1 Использует методологию юридической науки и современные цифровые технологии в целях анализа основных закономерностей формирования, функционирования и развития права</p> <p>ИОПК 1.2 Имеет сформированное представление о закономерностях и исторических этапах развития права</p> <p>ИОПК 1.3 Формирует и аргументирует собственную позицию при решении профессиональных задач, используя юридически значимую информацию</p>
<p>Раздел 2. Легкая атлетика как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места 2. Бег на короткие дистанции (30 метров) 3. Бег на короткие дистанции (100 метров) 4. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров) 5. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10метров 6. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег 	<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач</p> <p>ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p> <p>ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> <p>ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной</p>

		деятельности
<p>Раздел 3. Баскетбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике владения мячом в баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение 2. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе 3. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах 4. Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо 5. Закрепление техники бросков. Штрафной бросок 6. Правила игры в баскетбол 7. Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах 8. Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции 9. Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки 	<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач</p> <p>ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p> <p>ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> <p>ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
<p>Раздел 4. Волейбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе 2. Закрепление техники 	<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-7. Способен</p>	<p>ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач</p> <p>ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий,</p>

<p>боковой нижней подачи в волейболе</p> <p>3. Совершенствование техники верхней передачи в парах</p> <p>4. Закрепление техники верхней передачи в парах</p> <p>5. Совершенствование техники нижней передачи в парах</p> <p>6. Правила волейбольных соревнований.</p>	<p>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p> <p>ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> <p>ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
<p>Раздел 5.</p> <p>Подвижные игры как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</p> <p>1. Командные подвижные игры</p> <p>2. Индивидуальные подвижные игры</p> <p>3. Подвижные игры с элементами баскетбола</p> <p>4. Подвижные игры с элементами волейбола</p>	<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК 6.1 Оценивает свои возможности для решения конкретных задач</p> <p>ИУК 6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК 6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата</p> <p>ИУК 6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> <p>ИУК 7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности</p>

		<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИУК 7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
--	--	--

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составляет 2 з.е., 72 академических часа. Форма промежуточной аттестации – зачет.

2.1. Тематические планы

2.1.1. Тематический план для очной формы обучения

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной деятельности и объём (в академических часах)			Технология образовательного процесса	Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР		
1	<p>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта:</p> <p>1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ</p> <p>2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>4. Естественнонаучные основы физического воспитания</p>	1	8	4	-	Лекция в традиционной форме, традиционное практическое занятие	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

2	<p>Раздел 2. Легкая атлетика как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Прыжок в длину с места 2. Бег на короткие дистанции (30 метров) 3. Бег на короткие дистанции (100 метров) 4. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров) 5. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров 6. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег</p>	1	-	12	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
3	<p>Раздел 3. Баскетбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Обучение технике владения мячом в баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение 2. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе 3. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах 4. Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо 5. Закрепление техники бросков. Штрафной бросок 6. Правила игры в баскетбол 7. Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах 8. Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции</p>	1, 2	-	20	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

	9. Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки						
	Раздел 4. Волейбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе 2. Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе 3. Совершенствование техники верхней передачи в парах 4. Закрепление техники верхней передачи в парах 5. Совершенствование техники нижней передачи в парах 6. Правила волейбольных соревнований.	2	-	20	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
	Раздел 5. Подвижные игры как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Командные подвижные игры 2. Индивидуальные подвижные игры 3. Подвижные игры с элементами баскетбола 4. Подвижные игры с элементами волейбола	2	-	8	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
	ИТОГО		8	64	-		Зачет

2.1.2. Тематический план для очной формы (ускоренное обучение на базе СПО)

Изучено и зачтено – 1,75 з.е., 63 академических часа. Подлежит изучению – 0,25 з.е., 9 академических часов.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной деятельности и	Технология образовательно	Форма текущего
-------	------------------------------------	---------	-----------------------------	---------------------------	----------------

			объём (в академических часах)			го процесса	контроля/ Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР		
1	<p>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта:</p> <p>1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ 2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4. Естественнонаучные основы физического воспитания</p>	1	4	-	5	Лекция в традиционной форме, традиционное практическое занятие	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
2	<p>Раздел 2. Легкая атлетика как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</p> <p>1. Прыжок в длину с места 2. Бег на короткие дистанции (30 метров) 3. Бег на короткие дистанции (100 метров) 4. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров) 5. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров 6. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
3	<p>Раздел 3. Баскетбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных

<p>1. Обучение технике владения мячом в баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение</p> <p>2. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе</p> <p>3. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах</p> <p>4. Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо</p> <p>5. Закрепление техники бросков. Штрафной бросок</p> <p>6. Правила игры в баскетбол</p> <p>7. Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах</p> <p>8. Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции</p> <p>9. Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки</p>					задания	нормативов
<p>Раздел 4. Волейбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности:</p> <p>1. Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе</p> <p>2. Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе</p> <p>3. Совершенствование техники верхней передачи в парах</p> <p>4. Закрепление техники верхней передачи в парах</p> <p>5. Совершенствование техники нижней передачи в парах</p> <p>6. Правила волейбольных соревнований.</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

	Раздел 5. Подвижные игры как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Командные подвижные игры 2. Индивидуальные подвижные игры 3. Подвижные игры с элементами баскетбола 4. Подвижные игры с элементами волейбола	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
	ИТОГО		4	-	5	Зачет	

2.1.3. Тематический план для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной деятельности и объём (в академических часах)			Технология образовательного процесса	Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР		
1	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта: 1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ 2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4. Естественнонаучные основы физического воспитания	1	4	-	12	Лекция в традиционной форме, традиционное практическое занятие	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
2	Раздел 2. Легкая атлетика как средство физической культуры в регулировании работоспособности	1	-	-	14	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

	работоспособности: 1. Прыжок в длину с места 2. Бег на короткие дистанции (30 метров) 3. Бег на короткие дистанции (100 метров) 4. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров) 5. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров 6. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег					задания	нормативов
3	Раздел 3. Баскетбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Обучение технике владения мячом в баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение 2. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе 3. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах 4. Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо 5. Закрепление техники бросков. Штрафной бросок 6. Правила игры в баскетбол 7. Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах 8. Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции 9. Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки	1	-	-	14	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

	Раздел 4. Волейбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе 2. Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе 3. Совершенствование техники верхней передачи в парах 4. Закрепление техники верхней передачи в парах 5. Совершенствование техники нижней передачи в парах 6. Правила волейбольных соревнований.	1	-	-	14	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
	Раздел 5. Подвижные игры как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Командные подвижные игры 2. Индивидуальные подвижные игры 3. Подвижные игры с элементами баскетбола 4. Подвижные игры с элементами волейбола	1	-	-	14	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
	ИТОГО		4	-	68	Зачет	

2.1.4. Тематический план для заочной формы (ускоренное обучение на базе ВО)

Изучено и зачтено – 2 з.е., 72 академических часа.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной деятельности и объём (в академических часах)			Технология образовательного процесса	Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР		
			Л	ПЗ	СР		

1	<p>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта: 1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ 2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4. Естественнонаучные основы физического воспитания</p>	1	-	-	-	Лекция в традиционной форме, традиционное практическое занятие	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
2	<p>Раздел 2. Легкая атлетика как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Прыжок в длину с места 2. Бег на короткие дистанции (30 метров) 3. Бег на короткие дистанции (100 метров) 4. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров) 5. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10метров 6. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
3	<p>Раздел 3. Баскетбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Обучение технике владения мячом в баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

<p>2. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе 3. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах 4. Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо 5. Закрепление техники бросков. Штрафной бросок 6. Правила игры в баскетбол 7. Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах 8. Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции 9. Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки</p>						
<p>Раздел 4. Волейбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе 2. Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе 3. Совершенствование техники верхней передачи в парах 4. Закрепление техники верхней передачи в парах 5. Совершенствование техники нижней передачи в парах 6. Правила волейбольных соревнований.</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
<p>Раздел 5. Подвижные игры как средство физической культуры в регулировании</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных

	работоспособности: 1. Командные подвижные игры 2. Индивидуальные подвижные игры 3. Подвижные игры с элементами баскетбола 4. Подвижные игры с элементами волейбола					задания	нормативов
	ИТОГО		-	-	-	Зачет (переаттестация)	

2.1.5. Тематический план для заочной формы (ускоренное обучение на базе СПО)

Изучено и зачтено – 1,75 з.е., 63 академических часа. Подлежит изучению – 0,25 з.е., 9 академических часов.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной деятельности и объём (в академических часах)			Технология образовательного процесса	Форма текущего контроля/ Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР		
1	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта: 1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ 2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4. Естественнонаучные основы физического воспитания	1	2	-	3	Лекция в традиционной форме, традиционное практическое занятие	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
2	Раздел 2. Легкая атлетика как средство физической культуры в регулировании	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных

	работоспособности: 1. Прыжок в длину с места 2. Бег на короткие дистанции (30 метров) 3. Бег на короткие дистанции (100 метров) 4. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров) 5. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10метров 6. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег					задания	нормативов
3	Раздел 3. Баскетбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Обучение технике владения мячом в баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение 2. Ведение по линиям (змейка) в баскетболе 3. Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах 4. Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо 5. Закрепление техники бросков. Штрафной бросок 6. Правила игры в баскетбол 7. Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах 8. Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции 9. Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов

<p>Раздел 4. Волейбол как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе 2. Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе 3. Совершенствование техники верхней передачи в парах 4. Закрепление техники верхней передачи в парах 5. Совершенствование техники нижней передачи в парах 6. Правила волейбольных соревнований.</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
<p>Раздел 5. Подвижные игры как средство физической культуры в регулировании работоспособности: 1. Командные подвижные игры 2. Индивидуальные подвижные игры 3. Подвижные игры с элементами баскетбола 4. Подвижные игры с элементами волейбола</p>	1	-	-	-	Традиционное практическое занятие, учебная игра, модельные задания	Выполнение групповых и индивидуальных заданий, контрольных нормативов
ИТОГО		2	-	3	Зачет (4)	

2.2. Занятия лекционного типа

Лекция 1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в юридических вузах РФ

Содержание:

1. Социальные потребности в возникновении физической культуры. Роль и значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека.
2. Основные понятия системы физического воспитания, физическая культура, физическая подготовка, физическое состояние, спорт.
3. Государственные и общественные формы руководства физической

культурой и спортом в России. Решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

4. Цели и задачи физического воспитания в юридическом вузе.
5. Организация и руководство физическим воспитанием. Построение курса физического воспитания. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.
6. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Деятельность спортклуба. Организационные формы работы. Спортивные движения и традиции вуза.
7. Спорт в юридических вузах страны. Роль выпускников юридических вузов в развитии массового физкультурного движения в стране.
8. Профессиональная особенность физического воспитания в юридических вузах.

Задания для подготовки:

1. Прочитать: Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта.
2. Ознакомиться с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Ознакомиться с государственными и общественными формами руководства физической культурой и спортом в России.
4. Ознакомиться с государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
5. Ознакомиться с государственной программой «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Оренбургской области».
6. Ознакомиться со списком элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в Оренбургском институте (филиале) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

Лекция 2. *Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности*

Содержание:

1. Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов.
2. Основные психофизиологические характеристики студентов, условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
3. Элементы научной организации умственного труда.
4. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика.
6. Упражнения в течение учебного дня.

7. Занятия в клубах и группах любителей бега, оздоровительной ходьбы, лыжного спорта, оздоровительного плавания, лыжного, водного, велосипедного туризма, атлетической и ритмической гимнастики, закаливания и в спортивных секциях и т.п.
8. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.
9. Выполнение необходимого недельного двигательного режима.

Задания для подготовки:

1. Прочитать: Никитушкин В.Г. Основы научно–методической деятельности в области физической культуры и спорта.
2. Ознакомиться с основными психофизиологическими характеристиками студентов.
3. Ознакомиться с элементами научной организации умственного труда.
4. Ознакомиться с оптимальным двигательным режимом людей, занятых преимущественно интеллектуальным трудом.

Лекция 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов

Содержание:

1. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости.
2. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
3. Основы планирования, пульсовой режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.
4. Самоконтроль, врачебный и педагогический контроль за эффективностью занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем.
5. Характеристика тестов, начальные рекомендации.

Задания для подготовки:

1. Прочитать: Никитушкин В.Г. Основы научно–методической деятельности в области физической культуры и спорта.
2. Ознакомиться с основными психофизиологическими характеристиками студентов.
3. Ознакомиться с формами самостоятельных занятий физической культурой.
4. Ознакомиться с основами самоконтроля за эффективностью занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем

организма.

Лекция 4. Естественнонаучные основы физического воспитания

Содержание:

1. Организм человека как единая биологическая система. Экология здоровья и условия для физического развития.
2. Двигательная активность как фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ и энергия, кровь и кровообращение, дыхание и газообмен, другие внутренние органы и системы, опорно-двигательный аппарат, регуляция деятельности организма).
4. Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды.
5. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым состояниям, гиподинамии, гипоксии, проникающей радиации, токсическим веществам и вредным воздействиям.

Задания для подготовки:

1. Прочитать: Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта.
2. Ознакомиться с основными закономерностями развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки.

2.3. Занятия семинарского типа

Практическое занятие 1. Основные понятия, цели и задачи физического воспитания в юридическом вузе. Организационные основы освоения учебной дисциплины

1. Основные цели и задачи физического воспитания в юридическом вузе.
2. Основные понятия физического воспитания в юридическом вузе.
3. Организация учебных занятий по физической культуре и спорту в институте.
4. Особенности подготовки студента к занятиям по физической культуре и спорту в институте.
5. Методические материалы для подготовки к занятиям по физической культуре и спорту в институте.
6. Разминочные упражнения общеподготовительной подготовки.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные цели и задачи физического воспитания в юридическом вузе?
2. Каковы основные понятия физического воспитания в юридическом вузе?
3. Каковы особенности подготовки студента к занятиям по физической культуре и спорту в институте?

Практическое занятие 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Техника безопасности проведения занятий по физической культуре и спорту.
2. Основные гигиенические требования проведения занятий по физической культуре и спорту.
3. Основные способы самоконтроля организма.
4. Разминочные упражнения общефизической подготовки.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные гигиенические требования проведения занятий по физической культуре и спорту?
2. Каковы основные способы самоконтроля организма?

Практическое занятие 3. Прыжок в длину с места

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении прыжка в длину с места.
3. Техника выполнения прыжка в длину с места.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения прыжка с места.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении прыжка в длину с места?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении прыжка в длину с места?

Практическое занятие 4. Бег на короткие дистанции (30 метров)

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции.

3. Техника выполнения бега на короткие дистанции.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на короткие дистанции.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на короткие дистанции?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на короткие дистанции?

Практическое занятие 5. Бег на короткие дистанции (100 метров)

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции.
3. Техника выполнения бега на короткие дистанции.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на короткие дистанции.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на короткие дистанции?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на короткие дистанции?

Практическое занятие 6. Бег на длинные дистанции (девушки – 1000 метров, юноши – 2000 метров)

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на длинные дистанции.
3. Техника выполнения бега на длинные дистанции.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на длинные дистанции.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на длинные дистанции?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на длинные дистанции?

Практическое занятие 7. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10метров

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров.
3. Техника выполнения бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на короткие дистанции? Челночный бег 3x10 метров?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на короткие дистанции? Челночный бег 3x10 метров?

Практическое занятие 8. Воспитание выносливости. 6-ти минутный бег

1. Разминка.
2. Техника безопасности при выполнении бега на выносливость.
3. Техника выполнения бега на выносливость.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения бега на выносливость.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при выполнении бега на выносливость?
2. Каковы основные способы самоконтроля при выполнении бега на выносливость?

Практическое занятие 9. Обучение технике владения мячом в баскетболе. Стойка, остановки, перемещения, ведение

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?

2. Каковы основные способы стойки, перемещения, остановок и ведения мяча в баскетболе?

Практическое занятие 10. *Ведение по линиям (змейка) в баскетболе*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы ведения мяча в баскетболе?
3. Каковы основные правила игры в баскетбол?

Практическое занятие 11. *Совершенствование техники передач двумя руками от груди на месте в парах*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения передачи мяча 2-я руками от груди.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы передачи мяча 2-я руками от груди?
3. Каковы основные правила игры в баскетбол?

Практическое занятие 12. *Совершенствование техники бросков двумя руками от груди, одной от плеча в парах, в кольцо*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения передачи 1-ой рукой от плеча, бросок в кольцо.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола и учебной игре.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?

2. Каковы основные способы передачи мяча в баскетболе?
3. Каковы основные правила игры в баскетбол?

Практическое занятие 13. *Закрепление техники бросков. Штрафной бросок*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы штрафных бросков мяча в баскетболе?
3. Каковы основные правила назначения и выполнения штрафных бросков мяча в баскетболе?

Практическое занятие 14. *Правила игры в баскетбол*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные правила игры в баскетбол?

Практическое занятие 15. *Закрепление техники передач двумя руками от груди в движении в парах*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы передачи мяча в баскетболе?

Практическое занятие 16. *Закрепление техники бросков. Бросок по трапеции*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения бросков.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы бросков в корзину?

Практическое занятие 17, 18. *Совершенствование техники броска двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам баскетбола.
3. Техника выполнения элементов баскетбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов баскетбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении баскетболу?
2. Каковы основные способы перемещения, остановок, ведения и передач мяча в баскетболе?

Практическое занятие 19, 20. *Совершенствование техники боковой нижней подачи в волейболе*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении нижней боковой подачи?
2. Каковы основные способы подачи в волейболе? Правила игры?

Практическое занятие 21. *Закрепление техники боковой нижней подачи в волейболе*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении нижней боковой подачи?
2. Каковы основные способы подачи в волейболе?
3. Каковы правила игры в волейбол?

Практическое занятие 22, 23. *Совершенствование техники верхней передачи в парах*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении верхней передачи в парах?
2. Каковы основные способы передачи мяча в волейболе?
3. Каковы правила игры в волейбол?

Практическое занятие 24. *Закрепление техники верхней передачи в парах*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении верхней передачи в парах?
2. Каковы основные способы передачи мяча в волейболе?
3. Каковы основные правила судейства?

Практическое занятие 25, 26. *Совершенствование техники нижней передачи в парах*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

1. Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении нижней передачи в парах?
2. Каковы основные способы передачи мяча в волейболе?
3. Каковы основные правила судейства?

Практическое занятие 27, 28. *Правила волейбольных соревнований.*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении элементам волейбола.
3. Техника выполнения элементов волейбола.
4. Контроль, самоконтроль и коррекция выполнения элементов волейбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при организации соревнований по волейболу?
2. Каковы правила соревнований?
3. Каковы основные правила судейства в волейболе?

Практическое занятие 29. *Командные подвижные игры*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении командным подвижным играм.
3. Контроль, самоконтроль и коррекция при обучении подвижным играм.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении командными подвижными играми?
2. Какие командные подвижные игры бывают?

Практическое занятие 30. *Индивидуальные подвижные игры*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении индивидуальным подвижным играм.
3. Контроль, самоконтроль и коррекция при обучении подвижным играм?

Вопросы для подготовки:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении индивидуальным подвижным играм?
2. Какие индивидуальные подвижные игры бывают?

Практическое занятие 31. *Подвижные игры с элементами баскетбола*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении подвижным играм с элементами баскетбола.
3. Контроль, самоконтроль и коррекция при обучении подвижным играм с элементами баскетбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении подвижным играм с элементами баскетбола?
2. Какие подвижные игры с элементами баскетбола бывают?

Практическое занятие 32. *Подвижные игры с элементами волейбола*

1. Разминка.
2. Техника безопасности при обучении подвижным играм с элементами волейбола.
3. Контроль, самоконтроль и коррекция при обучении подвижным играм с элементами волейбола.

Задания для подготовки:

Проверьте свои знания, ответив на контрольные вопросы:

1. Каковы основные требования ТБ при обучении подвижным играм с элементами волейбола?
2. Какие подвижные игры с элементами волейбола бывают?

2.4. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа студента по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» включает следующие **виды**:

- аудиторная (выполнение заданий на занятиях под руководством преподавателя);
- внеаудиторная (выполнение заданий и отработка навыков по заданию преподавателя, но без непосредственного его присутствия).

Самостоятельная работа студента по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» для юристов» включает следующие **формы**:

- изучение и конспектирование учебной литературы;
- подготовка комплексов физических упражнений для практических занятий по физической культуре и спорту;
- подготовка комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий по физической культуре и спорту;
- ведение дневника самоконтроля за своим физиологическим состоянием в течение недели, месяца

Модель (особенности) самостоятельной работы студентов по отдельным разделам и темам дисциплины (модуля) очной и очно-заочной форм обучения

№ раздела	Тема раздела	Модельные задания	На что нужно обратить особое внимание
1	2	3	4
1.	Раздел 1. Правила техники безопасности занятий волейболом	1 Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. 2. Выполнять разминку (15-20 мин.) всех отделов тела после длительного нахождения за компьютером или рабочим столом. 3. Выполнять вечернюю гигиеническую гимнастику.	При выполнении всех упражнений соблюдать требования техники безопасности.
2.	Раздел 2. Техника владения мячом в волейболе	1. Составить разминку для выполнения прыжка в длину с места. 2. Составить разминку для выполнения бега на короткие дистанции. 3. Составить разминку для выполнения бега на длинные дистанции. 4. Составить разминку для выполнения челночного бега.	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.

3	Раздел 3. Тактика игры в волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составить разминку для выполнения стойки, остановки, перемещения, ведения в волейболе. 2. Составить разминку для отработки техники нижней передачи в волейболе. 3. Составить разминку для отработки техники верхней передачи в волейболе. 4. Составить разминку для выполнения передач в волейболе. 5. Составить разминку для выполнения нападающего удара в волейболе. 6. Составить разминку для выполнения блокирования (одиночного, группового) в волейболе. 	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
---	---	---	--

Модель (особенности) самостоятельной работы студентов по отдельным разделам и темам дисциплины (модуля) заочной формы обучения

№ раздела	Тема раздела	Модельные задания	На что нужно обратить особое внимание
1	2	3	4
1.	Раздел 1. Правила техники безопасности занятий волейболом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. 2. Выполнять разминку (15-20 мин.) всех отделов тела после длительного нахождения за компьютером или рабочим столом. 3. Выполнять вечернюю гигиеническую гимнастику. 	При выполнении всех упражнений соблюдать требования техники безопасности.
2.	Раздел 2. Техника владения мячом в волейболе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составить разминку для выполнения прыжка в длину с места. 2. Составить разминку для выполнения бега на короткие дистанции. 3. Составить разминку для выполнения бега на длинные дистанции. 4. Составить разминку для выполнения челночного бега. 	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.
3	Раздел 3. Тактика игры в волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составить разминку для выполнения стойки, остановки, перемещения, ведения в волейболе. 	Комплекс упражнений должен соответствовать требованиям техники безопасности.

		<p>2. Составить разминку для отработки техники нижней передачи в волейболе.</p> <p>3. Составить разминку для отработки техники верхней передачи в волейболе.</p> <p>4. Составить разминку для выполнения передач в волейболе.</p> <p>5. Составить разминку для выполнения нападающего удара в волейболе.</p> <p>6. Составить разминку для выполнения блокирования (одиночного, группового) в волейболе.</p>	
--	--	---	--

III. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Контрольные вопросы и модельные задания для проведения текущего контроля по дисциплине (модулю)

Контрольные вопросы

1. Каковы роль и значение занятий физической культурой и спортом в развитии интеллекта?
2. Каковы роль и значение занятий физической культурой и спортом в развитии волевых черт характера?
3. Каковы роль и значение занятий физической культурой и спортом как средства эстетического воспитания?
4. Каковы роль и значение занятий физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам?
5. В чем необходимость и особенность осуществления самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом?
6. Каковы основные виды и методы осуществления самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом?
7. Как осуществляется профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры?
8. Каковы роль и значение физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям?
9. Каково соотношение интенсивности физических упражнений и объема учебной и умственной деятельности?
10. Как влияют неблагоприятные экологические факторы г. Оренбурга на здоровье человека?
11. Что такое биоритмы и каково их влияние на здоровье?

12. Каковы ритмы сна и бодрствования?
13. Как учитывают ритмы сна и бодрствования при организации труда и отдыха студентов?
14. Как воспитывают здоровый образ жизни народные традиции жителей Оренбургской области.
15. Когда возникает и как первоначально развивается физическая культура и спорт?
16. Каковы особенности занятий физической культурой и спортом в государствах древнего мира?
17. Каковы особенности занятий физической культурой и спортом в средние века и Новое время?
18. Каковы особенности занятий физической культурой и спортом в различных странах мира?
19. Какова история развития олимпийского движения?
20. Каких российских олимпийских чемпионов в различных видах спорта Вы знаете?
21. Каковы современные известные спортсмены России?
22. Каковы современные известные спортсмены Оренбургской области?
23. Каковы особенности развития студенческого спорта в университетах различных стран?
24. Какова история развития студенческого спорта в Оренбургском филиале Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)?
25. Какова роль и особенности закаливания как средства физического воспитания?
26. Каковы основные методики закаливания?
27. Каково влияние сауны и русской бани на организм? Каковы основные методики посещения сауны и русской бани?
28. Что понимают под оздоровительным бегом?
29. Каковы основные методики оздоровительного бега?
30. Какие происходят изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом?
31. Что понимают под оздоровительным плаванием?
32. Каковы основные методики оздоровительного плавания?
33. Какие происходят изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием?
34. Что понимают под оздоровительным бегом на лыжах?
35. Каковы основные методики оздоровительного бега на лыжах?
36. Какие происходят изменения в организме во время бега на лыжах и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом на лыжах?
37. Каковы роль и значение занятий физическими упражнениями для снижения массы тела?
38. Каковы основы сбалансированного питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода?
39. Какова пищевая ценность продуктов?

40. Какова суть и в чем основное содержание теории адекватного питания?
41. В чем особенности диетического и лечебного питания?
42. Что понимают под биоэнергетикой организма?
43. Каковы пути восстановления биоэнергетического баланса?
44. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы П. Иванова.
45. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы семьи Никитиных?
46. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы П. Брега?
47. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы Г. Шелтона?
48. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы Н. Семеновой?
49. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной системы В. Бутейко?
50. Какова суть и в чем основное содержание оздоровительной гимнастики йогов?
51. Каковы особенности физической активности на различных этапах онтогенеза?
52. Какова характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке?
53. Каковы основные методы реабилитации в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности?

Модельные задания

Темы составления комплекса упражнений для практических занятий физической культурой и спортом

1. Разминка для выполнения прыжка в длину с места.
2. Разминка для выполнения бега на короткие дистанции.
3. Разминка для выполнения бега на длинные дистанции.
4. Разминка для выполнения челночного бега.
5. Разминка для выполнения стойки, остановки, перемещения, ведения в баскетболе.
6. Разминка для выполнения ведения по линиям (змейка) в баскетболе.
7. Разминка для выполнения бросков в баскетболе.
8. Разминка для выполнения передач в баскетболе.
9. Разминка для выполнения боковой нижней подачи в волейболе.
10. Разминка для выполнения верхней передачи в парах в волейболе.
11. Разминка для выполнения нижней передачи в парах в волейболе.
12. Разминка для проведения подвижных игр без мяча.
13. Разминка для проведения подвижных игр с мячом.

3.2. Контрольные тесты (нормативы) для проведения текущего контроля по дисциплине (модулю)

3.2.1. Балльно-рейтинговая карта оценки уровня общей физической подготовки

Тесты		Юноши					Девушки				
		13,6	14,0	14,4	14,8	15,0	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
Бег 100 м.	Время	13,6	14,0	14,4	14,8	15,0	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Кросс 3000/2000	Рез-т	12,30	12,50	13,40	14,00	14,30	10,30	11,00	11,30	11,50	12,30
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	Рез-т	250	235	220	210	200	190	180	160	155	145
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Наклон вперед	Рез-т	15	12	10	5	2	25	20	15	10	5
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание туловища за 30 сек.	Кол-во	30	27	24	21	18	26	24	20	18	15
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м/1000 м	Рез-т	3,30	3,40	3,50	3,55	4,00	1,40	1,50	2,00	2,10	2,20
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание рук в упоре (девушки) Подтягивание (юноши)	Кол-во	12	10	8	6	4	20	18	14	12	10
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

3.2.2. Балльно-рейтинговая карта оценки уровня владения навыками игры в волейбол

Юноши

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
I семестр:					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	40	35	30	25	20
• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	40	35	30	25	20
• Поддача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)	7 из 7	6 из 7	5 из 7	4 из 7	3 из 7
• Передачи в парах на время (сек)	80	70	60	50	40
• Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)	40	35	30	25	20
II семестр:					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	50	45	40	35	30

• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча в тройках со сменой мест (мин, сек)	60	55	50	45	40
• Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	9 из 10	8 из 10	7 из 10	6 из 10	5 из 10
• Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.

Девушки

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
I семестр:					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	40	35	30	25	20
• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	40	35	30	25	20
• Подача (верхняя прямая или нижняя прямая) с любой части лицевой линии (раз)	7 из 7	6 из 7	5 из 7	4 из 7	3 из 7
• Передачи в парах на время (сек)	80	70	60	50	40
• Передачи в тройках со сменой мест на время (сек)	40	35	30	25	20
II семестр:					
• Передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча двумя руками снизу над собой (раз)	50	45	40	35	30
• Передача мяча в тройках со сменой мест (сек)	60	55	50	45	40
• Прямой нападающий удар с зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	6 из 8	5 из 8	4 из 8	3 из 8	2 из 8
• Подача с любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (раз)	5 из 6 в кажд полов.	4 из 6 в кажд полов.	3 из 6 в кажд полов.	2 из 6 в кажд полов.	1 из 6 в кажд полов.

3.2.3. Балльно-рейтинговая карта оценки уровня владения навыками игры в баскетбол

Юноши

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов		
	5	4	3
I семестр:			
• Штрафные броски (раз)	5 из 10	4 из 10	3 из 10

<ul style="list-style-type: none"> Средние броски (5 точек) (раз) Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны Челночный бег 4 x 18 м (сек) 	3 3 бр.-2 поп. с каждой стороны 14,0	2 -	1 -
II семестр: <ul style="list-style-type: none"> Штрафной бросок (раз) Дальний бросок (раз) Броски с трапеции (5 точек) (раз) Челночный бег 4 x 18 м (сек) 	6 из 10 2 из 5 5 14,0	5 из 10 1 из 5 4 14,5	4 из 10 - 3 15,0

Девушки

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов		
	5	4	3
I семестр: <ul style="list-style-type: none"> Штрафные броски (раз) Средние броски (5 точек) (раз) Бросок со 2-го шага с правой, центра, левой стороны 	5 из 10 3 3 бр.-2 поп. с каж. стор.	4 из 10 2 -	3 из 10 1 -
II семестр: <ul style="list-style-type: none"> Штрафной бросок (раз) Дальний бросок (раз) Броски с трапеции (5 точек) (раз) Челночный бег 4 x 18 м (сек) 	6 из 10 2 из 5 5 17,0	5 из 10 1 из 5 4 17,5	4 из 10 - 3 18,0

При выполнении контрольного норматива спортивно-технической подготовленности на технику выполнения оценка проводится по следующим критериям:

- оценка «зачтено» - упражнение выполнено без грубых ошибок в технике исполнения, с соблюдением структуры двигательного действия (демонстрируются без искажения все фазы двигательного действия, его ритм). Упражнение выполняется уверенно. Если допускаются ошибки, студент демонстрирует знания и навыки исправления ошибок;

- оценка «незачтено» - упражнение выполнено с грубыми ошибками в технике исполнения или не выполнено.

3.3. Контрольные вопросы и модельные задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в развитии интеллекта.
2. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в развитии волевых черт характера.
3. Роль и значение занятий физической культурой и спортом как средства

- эстетического воспитания.
4. Роль и значение занятий физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
 5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
 6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
 7. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
 8. Интенсивность физических упражнений и объем учебной и умственной деятельности.
 9. Экология и здоровье. Влияние неблагоприятных экологических факторов г. Оренбурга на здоровье человека
 10. Биоритмы и здоровье. Ритмы сна и бодрствования, их учет в организации труда и отдыха студентов.
 11. Народные традиции и здоровье. Воспитание здорового образа жизни на народных традициях жителей Оренбургской области.
 12. Закаливание как средство физического воспитания. Основные методики.
 13. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.
 14. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
 15. Оздоровительное плавание. Понятие. Методики. Изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием.
 16. Оздоровительный бег на лыжах. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега на лыжах и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом на лыжах.
 17. Занятие физическими упражнениями для снижения массы тела.
 18. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
 19. Теория адекватного питания.
 20. Диетическое и лечебное питание.
 21. Биоэнергетика и пути ее восстановления.
 22. Оздоровительная система П. Иванова.
 23. Оздоровительная система семьи Никитиных.
 24. Оздоровительная система П. Брега.
 25. Оздоровительная система Г. Шелтона.
 26. Оздоровительная система Н. Семеновой.
 27. Оздоровительная система В. Бутейко.
 28. Оздоровительная гимнастика йогов.
 29. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и

- спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
30. Физическая культура и спорт в средние века и Новое время.
 31. Физическая культура в различных странах мира.
 32. История олимпийского движения.
 33. Олимпийские чемпионы в различных видах спорта.
 34. Известные спортсмены России.
 35. Известные спортсмены Оренбургской области.
 36. Развитие студенческого спорта в университетах различных стран.
 37. История развития студенческого спорта в Оренбургском филиале Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).
 38. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
 39. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
 40. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

3.4. Контрольные вопросы и модельные задания для самостоятельной работы студента

Темы составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Разминка (15-20 мин.) всех отделов тела при длительном нахождении за компьютером или рабочим столом.
3. Вечерняя гигиеническая гимнастика.
4. Фитнес-комплекс для самостоятельных занятий (45 мин.).
5. Кросс-фит-комплекс для самостоятельных занятий (45 мин.).
6. Аэробно-двигательный комплекс для самостоятельных занятий (20-45 мин.).
7. Двигательный комплекс для самостоятельных занятий (20-45 мин.).

Темы рефератов и презентаций

1. История развития олимпийского движения в России.
2. Развитие волейбола в Оренбургской области.
3. Развитие футбола в Оренбургской области.
4. Развитие баскетбола в Оренбургской области.
5. Развитие бокса в Оренбургской области.
6. Развитие дзюдо в Оренбургской области.
7. Развитие легкой атлетики в Оренбургской области.
8. Развитие водных видов спорта (выбрать конкретный вид) в Оренбургской области.

9. Развитие хоккея с шайбой в Оренбургской области.
10. Хоккей с мячом в Оренбургской области.
11. Развитие студенческого спорта в Оренбургской области.
12. Ведущие спортсмены-студенты Оренбургской области.
13. Оренбургские спортсмены – участники Олимпийских игр.
14. Цели, задачи, показатели, основные направления реализации государственной программы «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Оренбургской области».
15. Результативность реализации государственной программы «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Оренбургской области» за ___ годы.
16. Основные психофизиологические характеристики студентов, условия высокой продуктивности учебного труда студентов
17. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий физической культурой. Особенности самостоятельных занятий для женщин
18. Основы планирования, пульсовой режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.
19. Самоконтроль за эффективностью занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем
20. Особенности тестов по физической культуре, характеристика тестов по физической культуре, рекомендации по их применению.

Темы эссе

1. Почему современному студенту важно заниматься физической культурой и спортом?
2. Как интереснее организовать практические занятия физической культурой и спортом в Оренбургском институте (филиале) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)?
3. В чем привлекательность занятий (указать вид спорта) для меня?
4. Почему в Оренбургской области необходимо больше внимания уделять развитию (указать вид спорта)?
5. Каковы основные причины «нелюбви» к практическим занятиям физкультурой и спортом у отдельных студентов Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)?

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Основная литература

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для академического бакалавриата – М.: Юрайт, 2018, Гриф УМО ВО //ЭБС изд-во «Юрайт». Электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://docplayer.ru/64088192-Teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury.html>
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры 2-ое изд., пер. и доп. : Учебное пособие для вузов - М.: Юрайт, 2018, //ЭБС изд-во «Юрайт». Электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://aldebaran.ru/author/pavlovna_begidova_tamara/kniga_osnovyi_adaptivnoyi_fizicheskoyi_kultury/
3. Стриханов М.Н., Савинков В.И. Физическая культура и спорт в вузах 2-ое изд. : Учебное пособие – М.: Юрайт, 2018 //ЭБС изд-во «Юрайт». Электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://dic.academic.ru/book.nsf/86760756/>
4. Виленский М.Я. Физическая культура (для бакалавров) 3-е изд.: Учебник – М.: КНОРУС, 2017//ЭБС изд-во «Кнорус». Электронный - URL: <https://docplayer.ru/28372337-Fizicheskaya-kultura-pod-redakciey-doktora-pedagogicheskikh-nauk-professora-m-ya-vilenskogo.html>

4.2. Дополнительная литература

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания.- Ростов н/Д.: Феникс, 2008. -382 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007.- 218 с.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук.-4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2007.-463 с.
4. Подготовка юных легкоатлетов /[Науч. ред. В. Б. Зеличенко; Рис. В. А. Жигарева. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 55 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г.Попова.- М.: Терра-Спорт, 2000. –72с.
6. Физическая культура студента : Учебник для вузов / [М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др.]; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. - 446 с.
7. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / [И. С.Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2007. - 429 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. -6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 478 с.

4.3. Нормативные акты и судебная практика

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://base.garant.ru/12157560/#friends>
2. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» : Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302 [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://base.garant.ru/77674806/>
3. Об утверждении государственной программы Оренбургской области «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Оренбургской области» : Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 N 920-пп [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://base.garant.ru/27651824/b89690251be5277812a78962f6302560/>

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Общесистемные требования к реализации ОПОП ВО

Институт располагает на праве собственности и на основании договоров материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации ОПОП ВО по Блоку 1 «Дисциплины (модули)» и Блоку 3 «Государственная итоговая аттестация» в соответствии с учебным планом.

Обучающимся обеспечивается доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Полнотекстовая рабочая программа учебной дисциплины (модуля) размещена в Цифровой научно-образовательной и социальной сети Университета (далее - ЦНОСС), в системе которой функционируют «Электронные личные кабинеты обучающегося и научно-педагогического работника». Доступ к материалам возможен через введение индивидуального пароля. ЦНОСС предназначена для создания личностно-ориентированной информационно-коммуникационной среды, обеспечивающей информационное взаимодействие всех участников образовательного процесса Университета, в том числе предоставление им общедоступной и персонализированной справочной, научной, образовательной, социальной информации посредством сервисов, функционирующих на основе прикладных информационных систем Университета.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее. Помимо электронных библиотек

Университета, он обеспечен индивидуальным неограниченным доступом ко всем удаленным электронно-библиотечным системам, базам данных и справочно-правовым системам, подключенным в Университете на основании лицензионных договоров, и имеющие адаптированные версии сайтов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность одновременного доступа 100 процентов обучающихся из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик;

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

- проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

Фонд электронных ресурсов Библиотеки включает следующие информационные справочные системы, профессиональные базы данных и электронные библиотечные системы, состав которых определен в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости):

5.1.1. Информационные справочные системы:

1.	ИС «Континент»	сторонняя	http://continent-online.com	ООО «Агентство правовой интеграции «КОНТИНЕНТ», договоры: - № 18032020 от 20.03.2018 г. с 20.03.2018 г. по 19.03.2019 г.; - № 19012120 от 20.03.2019 г. с 20.03.2019 г. по 19.03.2020 г.;
----	----------------	-----------	---	---

				- № 20040220 от 02.03. 2020 г. с 20.03.2020 г. по 19.03.2021 г. - № 21021512 от 16.03.2021 г. с 16.03.2021 г. по 15.03.2022 г.
2.	СПС WestlawAcademics	сторонняя	https://uk.westlaw.com	Филиал Акционерного общества «Томсон Рейтер (Маркетс) Юроп СА», договоры: - № 2TR/2019 от 24.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - №RU03358/19 от 11.12.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. № ЭБ-6/2021 от 06.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.
3.	КонсультантПлюс	сторонняя	http://www.consultant.ru	Открытая лицензия для образовательных организаций
4.	Гарант	сторонняя	https://www.garant.ru	ООО«Гарант- Оренбург» договоры:№2112 от 10.01.2017 г.; №2478 от 09.01.2018 г.; № 2889 от 20.12.2018 г.; №4010 от 28.11.2019 г.; № 30-223/20 от 30.11.2020 г

5.1.2. Профессиональные базы данных:

1.	WebofScience	сторонняя	https://apps.webofknowledge.com	ФГБУ «Государственная публичная научно- техническая библиотека России»: - sublicензионный договор № WOS/668 от 02.04.2018 г.;
----	--------------	-----------	---	--

				- сублицензионный договор № WOS/349 от 05.09.2019 г.; ФГБУ «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ), сублицензионный договор № 20-1566-06235 от 22.09.2020 г.
2.	Scopus	сторонняя	https://www.scopus.com	ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России»: - сублицензионный договор № SCOPUS/668 от 09 января 2018 г.; - сублицензионный договор № SCOPUS/349 от 09 октября 2019 г.; ФГБУ «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ), сублицензионный договор № 20-1573-06235 от 22.09.2020 г.
3.	Коллекции полнотекстовых электронных книг информационного ресурса EBSCOHost БД eBookCollection	сторонняя	http://web.a.ebscohost.com	ООО «ЦНИ НЭИКОН», договор № 03731110819000006 от 18.06.2019 г. бессрочно
4.	<u>Национальная электронная библиотека</u> (НЭБ)	сторонняя	https://rusneb.ru	ФГБУ «Российская государственная библиотека», договор № 101/НЭБ/4615 от 01.08.2018 г. с 01.08.2018 по 31.07.2023 г. (безвозмездный)
5.	Президентская библиотека имени	сторонняя	https://www.prlib.ru	ФГБУ «Президентская

	Б.Н. Ельцина			библиотека имени Б. Н. Ельцина, Соглашение о сотрудничестве № 23 от 24.12.2010 г., бессрочно
6.	НЭБ eLIBRARY.RU	сторонняя	http://elibrary.ru	ООО «РУНЕБ», договоры: - № SU-13-03/2019-1 от 27.03.2019 г. с 01.04.2019 г. по 31.03.2020 г.; - № ЭР-1/2020 от 17.04.2020 г. с 17.04.2020 г. по 16.04.2021 г.
7.	LegalSource	сторонняя	http://web.a.ebscohost.com	ООО «ЦНИ НЭИКОН», договор № 414-EBSCO/2020 от 29.11.2019 г., с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. № ЭБ-5/2021 от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.
8.	ЛитРес: Библиотека	сторонняя	http://biblio.litres.ru	ООО «ЛитРес», договор: - № 290120/Б-1-76 от 12.03.2020 г. с 12.03.2020 г. по 11.03.2021 г. - № 160221/В-1-157 от 12.03.2021 г. с 12.03.2021 г. по 11.03.2022 г.

5.1.3. Электронно-библиотечные системы:

1.	ЭБС ZNANIUM.COM	сторонняя	http://znanium.com	ООО «Научно-издательский центр ЗНАНИУМ», договоры: - № 3489 эбс от 14.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - № 3/2019 эбс от 29.11.2019 г. с
----	--------------------	-----------	---	--

				01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. № 3/2021 эбс от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.
2.	ЭБС Book.ru	сторонняя	http://book.ru	ООО «КноРус медиа», договоры: - № 18494735 от 17.12.2018 г. с 01.01.2019 г. по 31.12.2019 г.; - № ЭБ-2/2019 от 29.11.2019 г. с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. №ЭБ-4/2021 от 02.11.2020 г. с 01.01.2021 г. по 31.12.2021 г.
3.	ЭБС Проспект	сторонняя	http://ebs.prospekt.org	ООО «Проспект», договоры: -№ ЭБ-1/2019 от 03.07.2019 г. с 03.07.2019 г. по 02.07.2020 г.; - № ЭБ-2/2020 от 03.07.2020 г. с 03.07.2020 г. по 03.07.2021 г.
4.	ЭБС Юрайт	сторонняя	http://www.biblio-online.ru	ООО «Электронное издательство Юрайт», договоры: -№ ЭБ-1/2019 от 01.04.2019 г. с 01.04.2019 г. по 31.03.2020 г.; - № ЭБ-1/2020 от 01.04.2020 г. с 01.04.2020 г. по 31.03.2021 г. -№ ЭР- 1/2021 от 23.03.2021 г. с 03.04. 2021 г. по 02.04.2022 г.

Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, состав которого подлежит обновлению при необходимости.

5.2. Перечень программного обеспечения (ПО), установленного на компьютерах, задействованных в образовательном процессе по ОПОП ВО

Все аудитории, задействованные в образовательном процессе по реализации ОПОП ВО, оснащены следующим ПО:

№№	Описание ПО	Наименование ПО, программная среда, СУБД	Вид лицензирования
ПО, устанавливаемое на рабочую станцию			
1.	Операционная система	ООО «+АЛЬЯНС» услуги по предоставлению неисключительных прав(лицензий) на программное обеспечение По договорам: № 242-223/20 от 19.06.2020 г.	Лицензия
2.	Антивирусная защита	ООО «Програмос- Проекты» По договорам: № УТ0021486 от 19.07.2016 г. № УТ0024065 от 03.07.2017 № УТ0026711 от 17.07.2018 № 24-223/19 от 05.07.2019 № УТ0031243/9-223/20 от 16.07.2020	Лицензия
3.	Офисные пакеты	MicrosoftOffice	Лицензия
4.	Программа для ЭВМ «Виртуальный осмотр места происшествия: Учебно-методический комплекс»	По договору: 328-У от 19.02.2021 г.	Лицензия
5.	Архиваторы	7-Zip	Открытая лицензия
		WinRar	Открытая лицензия
6.	Интернет браузер	GoogleChrome	Открытая лицензия
7.	Программа для просмотра файлов PDF	Adobe Acrobat reader	Открытая лицензия
		Foxit Reader	Открытая лицензия
8.	Программа для просмотра файлов DJVU	DjVuviewer	Открытая лицензия
9.	Пакет кодеков	K-LiteCodecPack	Открытая лицензия
10.	Видеоплеер	WindowsMediaPlayer	В комплекте с ОС
		vlcpleer	Открытая лицензия

		flashpleer	Открытая лицензия
11.	Аудиоплеер	Winamp	Открытая лицензия
12.	Справочно- правовые системы (СПС)	Консультант плюс	Открытая лицензия
		Гарант	Открытая лицензия

5.3. Помещения для самостоятельной работы обучающихся

Помещения для самостоятельной работы обучающихся располагаются по адресу: Оренбург, ул. Комсомольская, 50. Они оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС Университета и включают в себя:

1. Электронный читальный зал на 75 посадочных мест:

стол студенческий со скамьей – 75 шт.,

кресло для индивидуальной работы – 3 шт.,

компьютер в сборе: системный блок корпус черный Standart-ATX накопитель SATAIII, жесткий диск 1 ТБ, мышь USB, клавиатура USB, монитор LG 21"LED - 8 шт.(компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечивает доступ в электронную информационно-образовательную среду)

2. Аудитория для самостоятельной работы (№518) на 12 посадочных мест:

стол преподавателя -1 шт.,

стул преподавателя -1 шт.,

парты ученические -15 шт.,

стул ученический -15 шт.,

доска магнитная -1 шт.,

стационарный информационно-демонстрационный стенд-1 шт.,

компьютер в сборе: системный блок корпус черный Standart-ATX накопитель SATAIII, жесткий диск 1 ТБ, мышь USB, клавиатура USB, монитор LG 21"LED - 8 шт.(компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечивает доступ в электронную информационно-образовательную среду).