

8482

**ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ**  
**Кафедра физического воспитания**

Рег. № ЮУПп. 03-06/08/8  
« 21 » 10 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Декан юридического факультета  
Б.А. Мкртычян  
(ФИО)



**ФГОС 2020 г.**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.0.06 Физическая культура и спорт: элективные дисциплины

Из 13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис

Шифр и наименование дисциплины

40.03.01 Юриспруденция

Код и наименование направления подготовки

Уголовно-правовой

Направленность (профиль)

Курс: 1,2,3,4/1,2,3,4/1,2,3,4

Семестр: 2,4,6,7 /2,4,6,8/  
2,4,6,7

Факультет: Юридический факультет

Очная/заочная/ очно-заочная

очная, заочная, очно-заочная

**Объем дисциплины (модуля)**

Вид занятий	Объем занятий [зачетных ед./часов]			Семестр
	очная	заочная	очно- заочная	
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	2,4,5,6,7/2,4,6,8 /2,4,,6,7
В том числе,				
<b>Контактная работа</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
Занятия лекционного типа	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
Занятия семинарского типа	<b>132</b>			
<b>Самостоятельная работа, всего</b>	<b>184</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	
<b>В том числе:</b>				
<b>Форма контроля экзамен / зачет / зачет с оценкой</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	2,4,5,6,7/2,4,6,8 /2,4,,6,7

Новосибирск 2022

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от 13.08.2020 № 1011

**Программу разработал(и):**

Старший преподаватель  
\_\_\_\_\_

(должность)

  
\_\_\_\_\_

подпись

Подковырова Т.А.  
\_\_\_\_\_

ФИО

Старший преподаватель  
\_\_\_\_\_

(должность)

  
\_\_\_\_\_

подпись

Шмакова Т.П.  
\_\_\_\_\_

ФИО

## АННОТАЦИЯ

### **Б1.0.06 Физическая культура и спорт: элективные дисциплины**

**Из 13: лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, лыжная подготовка, коньки, футбол, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика), самбо, дартс, скандинавская ходьба, оздоровительная гимнастика, настольный теннис**

Общая трудоемкость дисциплины без зачетных единиц (328 часов).

### **40.03.01 Юриспруденция**

Это элективная дисциплина, в соответствии с требованиями ФГОС ВО, она направлена на формирование следующей универсальной компетенции:

1. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

В результате изучения дисциплины (модуля) студент должен:

**ИУК-7.1.** Знает о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности.

**Знать:**

-биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**Уметь:**

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;

**Владеть:**

-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

**ИУК-7.2.** Применяет средства и использует методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья

**Знать:**

-принципы влияния занятий физическими упражнениями на организм человека;

**Уметь:**

-подбирать и составлять комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;

**Владеть:**

-навыками и практическими умениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

**ИУК-7.3.** Рационально применяет методики профессионально-прикладной физической культуры

**Знать:**

-методики организации занятий профессионально-прикладной физической культурой.

**Уметь:**

-составлять и выполнять комплексы профессионально-прикладной физической подготовки;

**Владеть:**

-знаниями по теории и методике физического воспитания

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: творческие задания (в ходе проведения разминки), метод целостного обучения, круговой тренировки, интервальной тренировки; комбинированный (повторно-переменный); игровой, соревновательный; работа в малых группах.

Контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в следующих формах: по практическому разделу – выполнение нормативов общей физической и спортивно-технической подготовленности; по теоретическому разделу – выполнение реферативной работы.

Промежуточная форма контроля зачет.

## 1 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.0.06 Физическая культура и спорт в соответствии с требованиями ФГОС ВО и с учетом ПООП (при наличии) направлена на формирование следующих компетенций (УК):

Таблица 1. Связь результатов обучения с приобретаемыми компетенциями

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.1.</b> Знает о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</li> </ul>
	<b>ИУК-7.2.</b> Применяет средства и использует методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-принципы влияния занятий физическими упражнениями на организм человека;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подбирать и составлять комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками и практическими умениями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.</li> </ul>
	<b>ИУК-7.3.</b> Рационально применяет методики профессионально-прикладной физической культуры	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методики организации занятий профессионально-прикладной физической культурой.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составлять и выполнять комплексы профессионально-прикладной физической подготовки;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знаниями по теории и методике физического воспитания.</li> </ul>

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.0.06 Физическая культура и спорт: элективная дисциплины. Данная дисциплина является основой для изучения дисциплин: безопасность жизнедеятельности.

## 3. Содержание дисциплины (модуля)

Распределение часов по темам и видам занятий представляется в таблице 2

Таблица 2.1 Очная форма

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формируемые компетенции
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 2,4,6,7					
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					УК - 7
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	2			2	
1.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			2	
1.4	Психологические основы занятий физической культурой и спортом	2			2	
1.5	Производственная физическая культура	2			2	
1.6	Методика самостоятельных занятий по видам спорта	4			4	
<b>2.</b>	<b>Практический раздел</b>					
2.1	Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная					УК - 7

	гимнастика/ Настольный теннис					
2.2	Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.		26	30	56	
2.3	Обучение основным навыкам и техническим приемам		28	30	58	
2.4	Стартовые положения и способы перемещения		26	28	54	
2.5	Изучение технико-тактических действий		26	30	56	
2.6	Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий)		26	30	56	
2.7	Зачет			36	36	
	Итого	12	132	184	328	

Учебная деятельность состоит из лекций, практических занятий, самостоятельной работы.

Таблица 2.2 заочная форма

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формируем компет
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 2,4,6,7					
<b>I.</b>	<b>Теоретический раздел</b>					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	УК - 7
1.2	Социально-биологические основы физической	2			2	

	культуры					
1.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	4			4	
1.4	Психологические основы занятий физической культурой и спортом	2			2	
1.5	Производственная физическая культура	2			2	
1.6	Методика самостоятельных занятий по видам спорта	4			4	
<b>2.</b>	<b>Практический раздел</b>					
2.1	Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис					
2.2	Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.			60	60	УК -7
2.3	Обучение основным навыкам и техническим приемам			60	60	
2.4	Стартовые положения и способы перемещения			60	60	
2.5	Изучение технико-тактических действий			60	60	
2.6	Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий)			60	60	
2.7	Зачет			16	16	
	Итого	12		316	328	

Таблица 2.3 Очно - заочная форма

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формируемые компетенции
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр № 2,4,6,7					
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	УК - 7
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	2			2	
1.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	4			4	
1.4	Психологические основы занятий физической культурой и спортом	2			2	
1.5	Производственная физическая культура	2			2	
1.6	Методика самостоятельных занятий по видам спорта	4			4	
<b>2.</b>	<b>Практический раздел</b>					
2.1	Лёгкая атлетика/ ОФП (общая физическая подготовка)/ Лыжная подготовка/ Коньки/ Футбол/ Волейбол/ Баскетбол/ Пауэрлифтинг (атлетическая гимнастика)/ Самбо/ Дартс/ Скандинавская ходьба/ Оздоровительная гимнастика/ Настольный теннис					УК - 7
2.2	Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.			56	56	
2.3	Обучение основным			54	54	

2.3	Обучение основным навыкам и техническим приемам			54	54	
2.4	Стартовые положения и способы перемещения			54	54	
2.5	Изучение технико-тактических действий			56	56	
2.6	Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий)			56	56	
2.7	Зачет			36	36	
	Итого	16		312	328	

Учебная деятельность состоит из лекций, самостоятельной работы.

### 3.1.Содержание отдельных разделов и тем

#### *Раздел 1. Теоретический*

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личности и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде включает в себя:

- основные понятия и термины, ведущие научные идеи и основные закономерности теории;
- принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними;
- тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по использованию полученных знаний и приобретению опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.

№	Тема лекции	Кратко затрагиваемые вопросы
1.1	<i>Тема 1.</i> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития

		Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
		Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
1.2	<i>Тема 2.</i> Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
		Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
		Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
		Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
		Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
1.3	<i>Тема 3.</i> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Требования к организации самостоятельных занятий.
		Принципы и методы обучения и воспитания.
		Последовательность обучения физическим упражнениям.
		Требования к организации самостоятельных занятий.
		Планирование самостоятельных занятий.
		Самоконтроль и эффективность самостоятельных занятий.
1.4	<i>Тема 4.</i> Психологические основы занятий физической культурой и спортом	Психологические основы физического обучения и воспитания и межличностное общение.
		Формирование морально-волевых и психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
		Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
1.5	<i>Тема 5.</i> Производственная физическая культура	Производственная гимнастика.
		Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
		Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
		Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
1.6	<i>Тема 6.</i> Методика самостоятельных занятий по видам спорта	Новые физкультурно-спортивные виды. Особенности проведения самостоятельных занятий различных видов спорта. Профилактика предупреждения травматизма и техника безопасности на занятиях.

*Раздел 2. Практический раздел*

**Лёгкая атлетика**

**2.1 Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.**

Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег захлестывание

голени назад, семенящий бег, подскоки с ноги на ногу, бег с выносом прямой ноги, беговые ускорения.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Специальные упражнения спринтера (выполняется сериями на отрезках дистанции 20-60 м), ускорения (6 раз по 50-80 м в  $\frac{3}{4}$  силы на технику); бег с ускорением с хода; ускорение с высокого старта на отрезке 30-40 м; семенящий бег; бег прыжковыми шагами; переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; групповые стартовые ускорения на время.

Обучение технике бега на средние дистанции. Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения; повторный бег по виражу с выходом; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; пробегание дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности, развитие общей и специальной выносливости: стартовое ускорение, бег на равнинных участках по прямой и повороту, бег по мягкому, твердому и скользкому грунту; бег под уклон. Развитие чувства темпа и ритма в беге. Техника бега: бег по дистанции; финиширование

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Бег на короткие дистанции (обучение бегу на 100 м). Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение.

Высокий старт и стартовое ускорение.

**2.4. Изучение тактических действий.** Ознакомление с техникой и тактикой бега на разных по длине стайерских дистанциях в условиях разного прохождения трассы.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Кроссовая подготовка: обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции; развитие общей беговой выносливости; развитие специальной выносливости, гибкости.

Проверка экспресс-тестов: бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; кросс 3000м (юноши), 2000 м (девушки).

Развитие беговой выносливости: юноши – медленный бег 15 мин или 2000-3000 м; переменный бег; повторный бег 3x1000м; контрольный бег 3000 м; девушки – медленный бег 10-12 мин; повторный бег; контрольный бег 2000 м.

**Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики и полосой препятствия**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Прыжки в длину с места и тройной с места.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м.

**2.4. Изучение тактических действий.** Прохождение полосы препятствий: рукоход, змейка, переползание по-пластунски и др.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Эстафеты. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

**Оздоровительная гимнастика**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Различные виды аэробики, каланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Различные виды аэробики, каланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Различные виды аэробики, каланетика, занятие на фитболах, стрейчинг, йога. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

**2.4. Изучение тактических действий.** Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями. Прыжки через скакалку.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки.

#### **Волейбол**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Техника безопасности. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Стойки. Перемещения

**2.4. Изучение тактических действий.** Тактика и техника игры.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Совершенствование и изучение технических приемов игры в волейбол. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

#### **Пауэрлифтинг/Атлетическая гимнастика**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата. Упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости и суставной подвижности.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Техника безопасности. Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Обучение технике становой тяги. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Обучение технике приседания со штангой на спине. Развитие силы мышц ног.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Стойки и исходные положения. Положение корпуса, верхних и нижних конечностей при выполнении упражнений. Проекция центра тяжести.

**2.4. Изучение тактических действий.** Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Развитие силы мышц спины. Развитие гибкости и суставной подвижности.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга. Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности. Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности.

Прием контрольных нормативов /жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга/.

#### **Лыжная подготовка**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Классические ходы: одно-, двух- и четырехшажные, безшажный. Одновременные и попеременные ходы. Коньковый ход.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Раздельные, общие, групповые старты и старты для гонки преследования. Общие правила.

**2.4. Изучение тактических действий.** Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Прохождение дистанции.

### **Коньки**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Равновесие. Положение тела, положение ног и рук. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Основные технические элементы. Стойка. Скольжение на одной ноге с толчком другой.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Старт и бег коротким ударным шагом. Передвижение скрестным шагом. Бег переступанием боком.

**2.4. Изучение тактических действий.** Скольжение по дуге (поворот). Скольжение спиной вперед по прямой без отрыва коньков ото льда.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней. Поворот «переступанием». Прыжки. Торможение «волокуша». Торможение с поворотом туловища на 90°. Торможение при движении спиной вперед «плугом». Торможение при движении спиной вперед «полуплугом». Бег по прямой спиной вперед переступанием. Поворот переступанием при движении спиной вперед. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед. Поворот из положения лицом вперед в положение спиной вперед и обратно прыжком.

### **Баскетбол**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Правила и судейство игры. Беговая подготовка. Упражнения с мячом. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Передачи: от груди, из-за головы, двумя руками. Броски в корзину.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Ведение мяча. Бросок в два шага. Ошибки в передвижении.

**2.4. Изучение тактических действий.** Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).**

Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

### **Настольный теннис**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Техника безопасности. Правила игры и судейство. Способы хватки ракетки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Техника ударов. Виды подач.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Стойки. Передвижения.

**2.4. Изучение тактических действий.** Тактика игры – одиночной и парной.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Индивидуальные технические задания. Двусторонняя игра.

### **Футбол**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Средства футбола в обеспечении здоровья. Правила проведения соревнований по футболу. Права и обязанности судей.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Изучение: ведения мяча, передачам, удар по воротам.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Техники передвижений с мячом и без мяча. Закрепление: ведения мяча, виды передач, удары по воротам.

**2.4. Изучение тактических действий.** Тактики позиционной игры в нападении; тактики игры в нападении – быстрый прорыв; тактики персональной игры в защите (каждый с каждым); тактики позиционной игры в защите; смешанных типов тактики игры в защите; тактики позиционной игры в защите; смешанных типов тактики игры в нападении.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Совершенствование: ведение мяча, передачи, удары по воротам. Учебные игры.

#### **Дартс**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития точности, меткости, психологической устойчивости, специальной выносливости.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Способы хвата дротика. Техника бросков. Виды подач.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Стойки.

**2.4. Изучение тактических действий.** Тактика игры: большой раунд, раунд, 501 и др.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Совершенствование техники бросков. Учебные игры.

#### **Самбо**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Специальные акробатические упражнения. Приемы самостраховки. Специальные упражнения борца.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа. Удушающие приемы, болевые приемы

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Основные стойки и перемещения. Захваты.

**2.4. Изучение тактических действий.** Тактика ведения схватки с противником: ниже ростом, выше ростом, левой и др. Тактика противодействия противнику с оружием.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Учебные схватки.

Сдача контрольных нормативов.

#### **Скандинавская ходьба**

**2.1. Подготовительные, подводящие упражнения по технике вида спорта.** Выбор палок. Разминка, выбор интенсивности тренировки. Укрепляющая, тренировочная, спортивная ходьба.

**2.2. Обучение основным навыкам и техническим приемам.** Положение тела. Техника ходьбы. Техника «кошачьей походки». Применение «елочной» техники. Типичные ошибки. Техника попеременного шага. Техника одновременного шага.

**2.3. Стартовые положения и способы перемещения.** Протяженность дистанции. Раздельный старт.

**2.4. Изучение тактических действий.** Движение по трассе, обгоны, старт, финиш. Завершение обгона.

**2.5. Совершенствование технико-тактических действий (технических приемов, взаимодействий).** Ходьба по дистанции.

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

##### 4.1. Список основной литературы<sup>1</sup>

1. **Евсеев Ю.И.** Физическая культура [текст] : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 8-е изд, исправ. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 444 с. – (Высшее образование). – Прил. : с. 430-440. – ISBN 978-5-222-19464-5.

##### 4.2. Список дополнительной литературы<sup>2</sup>

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2013. – 240 с. - (Бакалавриат). – Библиогр. : с. 229-230. – Глос. : с. 227-228. - Прил. : с. 231-239. – ISBN 978-5-406-02935-0.

##### 4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 3. Перечень информационных ресурсов

№ п/п	Наименование	Адрес
1.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
2.	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия.	<a href="http://www.iglib.ru">http://www.iglib.ru</a>
3.	Научная электронная библиотека журналов.	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
4.	Журнал «Теория и практика физической культуры»	<a href="http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/">http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a>
5.	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	<a href="http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/">http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
6.	Российская Спортивная Энциклопедия.	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
7.	Электронные учебники по физической культуре	<a href="http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html">http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html</a>
8.	Информационные сайты по новым массовым видам физической культуры	<a href="http://aerobic.newmail.ru/">http://aerobic.newmail.ru/</a> <a href="http://www.yamama.ru/fitness/pilates/index.html">http://www.yamama.ru/fitness/pilates/index.html</a>
9.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	<a href="http://www.infosport.ru/minsport/">http://www.infosport.ru/minsport/</a>
10.	Сайт ЗАО «Инфоспорт»	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>

11.	Сайт международного телекоммуникационного канала “Евроспорт”	<a href="http://www.eurosport.com/">http://www.eurosport.com/</a>
12.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	<a href="http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm">http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm!</a>
13.	Сайт Олимпийского комитета России	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
14.	Правовая страница Национальной информационной сети “Спортивная Россия”	<a href="http://www.infosport.ru/main/law.htm">http://www.infosport.ru/main/law.htm</a>

#### 4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) и самостоятельной работы

1. Обучение технике бега на короткие дистанции: метод. указания /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: З.Г. Лебедева, Т.А. Подковырова– Новосибирск, 2015. – 25с.

2. Самостоятельная работа студентов по физической культуре. /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: Пилюгина Э.В., Поломошнова О.Н., Подковырова Т.А., 2020.

#### 4.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения и информационных справочных систем, наглядных пособий

1. Использование ПК при подготовке разработке лекций.
2. Использование мультимедийного оборудования для демонстрации презентаций.

Таблица 4. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование	Кол-во ключей	Тип лицензии или правообладатель
1.	<i>MS Windows 2007</i>	1	<i>Microsoft</i>
2.	<i>MS Office 2007 prof (Word, Excel, PowerPoint)</i>	1	<i>Microsoft</i>
3.	<i>БраузерMozillaFireFox</i>	1	<i>MozillaPublicLicense</i>

Таблица 5. Перечень плакатов (по темам), карт, стендов, макетов, презентаций, фильмов и т.д.

№ п/п	Тип	Наименование	Примечание
1.	<i>Презентация</i>	<i>Виды ОФК. Аквааэробика.</i>	<i>15 слайдов</i>
2.	<i>Презентация</i>	<i>Виды ОФК. Бодифлекс.</i>	<i>8 слайдов</i>
3.	<i>Презентация</i>	<i>Виды ОФК. Пилатес.</i>	<i>10 слайдов</i>
4.	<i>Презентация</i>	<i>Виды ОФК. Шейпинг.</i>	<i>26 слайдов</i>
5.	<i>Презентация</i>	<i>Виды ОФК. Гимнастика Ниши.</i>	<i>8 слайдов</i>
6.	<i>Презентация</i>	<i>Виды ОФК. Сухожильные упражнения Александра Засса.</i>	<i>12 слайдов</i>

		<i>Александра Засса.</i>	
7.	<i>Презентация</i>	<i>ЗОЖ. Влияние алкоголя на здоровье человека.</i>	<i>18 слайдов</i>
8.	<i>Презентация</i>	<i>Комплексные методы оздоровления.</i>	<i>13 слайдов</i>

## 5. Описание материально-технической базы

Таблица 6. Перечень используемых помещений:

№ аудитории	Тип аудитории	Перечень оборудования
<i>НК-А2 лекционная</i>	<i>Аудитория для проведения занятий лекционного типа</i>	<p><b>Процессор</b> :Intel® Pentium® Gold G5400 CPU @ 3.70GHz 3.70 GHz  Выпуск: Windows 10 Pro  Оперативная память: 8,00 ГБ  Тип системы: 64-разрядная операционная система, процессор x64</p> <p><b>Монитор</b>: AOC 21.5  <b>Мышь</b>: Logitech B100 1915HS05BAZ8 DZL-M-U0026(B)  <b>Клавиатура</b>: Logitech 1932MR21ECE8  <b>Фильтр сетевой</b>: Sven Optima Pro</p> <p><b>Акустическая система</b>: Quest MS 801W (4 шт.)</p> <p><b>Мультимедийное оборудование</b>: Экран проекционный 213x213 к  316, Интерактивная доска 77" SMARTBORD 680  +проектор BenQMS616ST+ кабель VGA 15М-15М, коммутатор сетевой D-Link DGS-1016D, стационарный микрофон, усилитель микрофона Audio Force M8</p> <p>2. Программное обеспечение: 7-Zip 19.00 (x64), Adobe Acrobat Reader DC-Russian, AIMP, doPDF7.3 printer, Excel, Master PDF Editor 3.6, Microsoft Edge</p> <p>3. Стенды: нет</p> <p>4. Мебель: 64 парты, 1 кафедра, 2 стола, 1 тумба под аппаратуру, 1 стул, 1 доска</p>
<i>Спортивный корпус</i>	<i>Игровой зал 36x18: волейбольная площадка, баскетбольные площадки – 2</i>	<p>Мини-ворота 2 шт; комплекты мячей (волейбольные, баскетбольные, футбольные), параллельные брусья; перекладины подвесные 2 шт, гимнастические скамейки; гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастические обручи, скакалки, шведские стенки 2 шт.  Беговая дорожка с резиновым покрытием 100</p>

		<i>м. Тренажерный зал 320х12, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков 3 компл., станок для пауэрлифтинга 3 шт, гантели (2-24 кг) 60 шт, гири в наборе, стрелковый тир 10х5 мест, Столы теннисные 10 шт., стол для армреслинга 1 шт., боксерские груши 8 шт., стойки для бадминтона 2 шт.</i>
<i>Тир стрелковый</i>	<i>тир 50х4,5</i>	<i>пневматические винтовки 3 шт, пневматический пистолет 1шт</i>
<i>Тренажерный зал</i>	<i>Тренажерный зал 20х12</i>	<i>Тренажеры, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков–3 комп., станок для пауэрлифтинга–3 шт., гантели (2-24 кг) – 60 шт., гири в наборе, стойки для приседа 4 шт., стойки для жима 6 шт.</i>
<i>Лыжехранилище</i>	<i>Лыжная база</i>	<i>Комплекты лыж и лыжных палок (80 пар)</i>
<i>Хоккейная коробка</i>	<i>Хоккейная коробка 60х30</i>	<i>Коньки (20 пар).</i>
<i>Тренажерная площадка</i>	<i>Открытая тренажерная площадка</i>	<i>Комплект общеразвивающих тренажеров</i>

## **6. Порядок аттестации студентов по дисциплине**

Для аттестации студентов по дисциплине используется традиционная система контроля и оценки успеваемости обучающихся.

## 7. Согласование рабочей программы

Соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от «29» сентября 2022 г. № 7

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
протокол от «10» октября 2022 г. № 2

И.О. заведующего кафедрой

(должность)



подпись

Шмакова Т.П.

ФИО

Председатель учебно-методического совета  
юридического факультета

(должность)



подпись



ФИО

Рабочая программа обсуждена и соответствует учебному плану, утвержденному  
Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от «  » 20   г. №  

Изменений не требуется/изменения внесены в раздел(-ы): \_\_\_\_\_  
нужное подчеркнуть

Председатель учебно-методического совета  
юридического факультета

(должность)

подпись

ФИО

Рабочая программа обсуждена и соответствует учебному плану, утвержденному  
Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от «  »  
   20   г. №  

Изменений не требуется/изменения внесены в раздел(-ы): \_\_\_\_\_  
нужное подчеркнуть

Председатель учебно-методического совета  
юридического факультета

(должность)

подпись

ФИО