

**Федеральное агентство по образованию  
Государственное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Уральская государственная юридическая академия»**

**Кафедра государственно-правовых дисциплин**

**УЧЕБНЫЙ КУРС**

**Физическая культура**

**Программа курса**

**Для студентов, обучающихся по очной форме обучения**

**Автор-составитель: преподаватель**

**Р.Р. Галияхметова**

**Уфа, 2010**

**Составители:**  
**Галияхметова Регина Рахимовна**  
**преподаватель**  
**филиала ГОУ ВПО УрГЮА в городе Уфе**

## Введение

Физическая культура в Основах законодательства РФ о физической культуре и спорте в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный цикл образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента.

Основной целью настоящего курса является формирование физической культуры личности.

для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и ЗОЖ;

- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

При проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий методическую помощь студентам оказывает кафедра боевой и физической подготовки института.

для проведения практических занятий все студенты распределяются по отделениям - на основное и специальное, с учетом пола, состояния здоровья и физическо-спортивной подготовленности в соответствии с программой для высших учебных заведений. В связи с заболеванием или другими объективными причинами студенты основного отделения могут быть переведены в специальное отделение в любое время года.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на любой период времени, от теоретического раздела программы не освобождаются и должны присутствовать на всех занятиях, участвовать при разборе материала, оказывать помощь преподавателю в организации проведения занятий и соревнований, готовить реферативные доклады по разделам программы.

В конце каждого года обучения студенты сдают зачет по изученным разделам программы, по окончании изучения курса «Физическая культура» в количестве 408 часов студенты сдают экзамен. Зачет и экзамен служат формой проверки выполнения студентами всех разделов программы и усвоения учебного материала.

Для успешной сдачи зачета и экзамена необходимо:

- систематически посещать учебные занятия;

- овладеть техникой изучаемых физических упражнений. Овладение практическим учебным материалом проверяется путем выполнений студентами индивидуальных и контрольных нормативов (см. пункт контрольно-нормативные тесты).

Студенты, освобожденные от занятий на длительный период времени, сдают зачет по теоретическому разделу программы.

В процессе обучения, по дисциплине «Физическая культура» к студентам предъявляются следующие требования:

- являться на занятия в спортивной форме (в соответствии с темой и направленностью учебно-тренировочного занятия);
- систематически посещать занятий физической культурой в дни и часы, предусмотренные расписанием;
- регулярно заниматься утренней физической зарядкой;
- соблюдать личную и общественную гигиену, режим труда и отдыха, режим учебы;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития;
- выполнять двигательные действия, заданные преподавателем;
- выполнять двигательные действия только по команде преподавателя;
- точно выполнять требования страховки и самостраховки;
- точно выполнять требования преподавателя по организации занятия;
- активно участвовать в массовых оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в группе, на факультете, в институте.

Преподаватель несет ответственность за правильную организацию занятий и соблюдение мер безопасности.

При нарушении студентами предъявляемых требований, ответственность за свое здоровье несет обучающийся. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований во внеурочное время обеспечивается самими занимающимися.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ Q разделов	Всего часов	Количество часов по видам занятий	Виды ТСО. Спорт. Инвентарь, наглядные пособия, спорт. Литература	Примечания
		ПЗ		
1 2	3	5	6	7
1. Раздел Теоретические и методические основы физической культуры (курс лекций)	10			
1. ФК*	6	6	Аудио-, видеоаппаратура, плакаты, таблицы	Общие организационные вопросы
2. биологические основы	4	4		Взаимосвязь с другими дисциплинами: биология, история, анатомия и т.д.
2. Раздел атлетика	20	20	Легкоатлетические снаряды и спорт. Инвентарь	Проведение занятий на спортивной площадке
3. Техника короткого, дистанции	10	10	Секундомер, легкоатлетические колодки, свисток, аптечка	Наглядный показ техники бега
4. Техника бега на длинные дистанции	10	10		
5. Техника прыжков на длину с места	4	4	Прыжковая яма, стойки, планка, рулетка, флажок	Наглядный показ техники
6. Техника легкоатлетических снарядов	12	12	Легкоатлетические снаряды, для метания	Наглядный показ техники
7. Техника препятствий, эстафетно-челночные	10	10	Полоса препятствий, барьеры, эстафетные разметка 1 0x1 0.	Наглядный показ, временный контроль
3. Раздел самооборона	12	12	Зал для борьбы, мягкое покрытие на полу	Техника безопасности.
Специальная подготовка и упражнения	3	3	Татами, борцовские маты	Техника безопасности.
9. Приемы борьбы	3	3	Борцовские куртки,	Страховка

стоя, перемещение			пояса, малые набивные мячи, кукла, плакаты, диаграмма.	партнера.
10. стоя, уход от захватов, транспортировка	3	3	Борцовские куртки, пояса, малые набивные мячи, кукла, плакаты, диаграмма.	Страховка партнера.
11. техники (Валий коленом и Т.д.)	3	3	Защитные жилеты, боксерские мешки, лапы.	Работа с зеркалом.
4. Раздел Спортивные игры	60	60	Спорт, инвентарь в зависимости от вида спорт, игры.	Продолжение школьного курса Совершенствования спорт, игр.
12. Совершенствование техники футбол	20	20	Мячи, футбольное поле	Обработка спец. техники, игровых комбинаций
13. Совершенствование техники волейбол	20	20	Волейбольные мячи, сетка.	Обработка спец. техники, игровых комбинаций
14. Совершенствование техники баскетбол	20	20	Баскетбольные мячи, кольца	Обработка спец. техники, игровых комбинаций
15. Совершенствование техники игры в	4	4	Мячи, ловушки, биты.	Обработка спец. техники, игровых комбинаций
5. Раздел	60	60		
16. е техники упражнений гимнастических снарядах.	18	18	Перекладина, брусья разной высоты, бревна, канат, магnezия, тальк.	Взаимосвязка при выполнении гимнастических упражнений.
17. Совершенствование техники упражнений собственной гибкость	20	20	Гимнастическая палка, гимнастический коврик.	Зеркальная демонстрация изображения.
19. Совершенствование	18	18	Гири, гантели, блины, эспандеры.	Техника безопасности при работе в

техники				
---------	--	--	--	--

выполнен упражнен отягощаю				атлетическом зале.
20. развиваю упражнен тренажёр ах	30	30	Тренажёрные комплексы.	Техника безопасности при работе в атлетическом зале.
<b>ВСЕГО</b>	380			

## ТЕМЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Теоретическая часть программы курса «Физическая культура»**

#### *Раздел 1. Теоретическо-методические основы физической культуры*

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, знаний и умений адаптивного развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности.

#### **Тема 1. Введение в курс «Физическая культура»**

Организационно-методическое занятие со студентами первого курса. Цель - дать общее представление о курсе «Физическая культура в вузе», специфике предмета, основных требованиях посещения практических занятий, ознакомить с предстоящими разделами учебной программы по курсу «ФК», привлечь студентов к дополнительным внеаудиторным занятиям по видам спорта.

#### **Тема 2. Социально – биологические основы**

Основные понятия. Организм человека, функциональные системы организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода.

Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства «ФК» и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности под воздействием направленной физической тренировки. Адаптация организма человека к условиям окружающей среды.

#### *Раздел 2. Легкая атлетика*

#### **Тема 3. Техника бега на короткие и средние дистанции**

Основные понятия. Короткие дистанции, средние дистанции, старт, стартовая прямая, стартовые колодки, положение низкого, среднего, высокого старта, судья на старте, судья на финише, судья-хронометрист, финишная прямая, финиш, фотофиниш, вираж, беговая дорожка.

Содержание. Необходимо охарактеризовать технику бега на короткие, средние дистанции. Изучить технику низкого старта, особенности старта со стартовых колодок. Особенности техники перемещения по виражу. Специально-беговые упражнения и специально-подводящие упражнения. Упражнения на противодействие партнеров, упражнения на внимание. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции путем сдачи нормативных тестов по данной теме.



#### **Тема 4. Техника бега на длинные дистанции**

Основные понятия. Длинные дистанции, общий старт, индивидуальный старт, стартовый коридор, судья на дистанции, марафон, кислородный дефицит, скорость бега, темп.

Содержание. Характеристика бега на длинные дистанции, особенности проведения ОРУ, особенности общего старта, бег по выражу. СБУ, СРУ, ОФП (упражнения на противодействие партнеров). Совершенствование техники бега на длинные дистанции путем сдачи тестов.

#### **Тема 5. Техника прыжков в длину с места, с разбега**

Основные понятия. Прыжок в длину с места, с разбега, способы прыжков, сектор для прыжков, толчковая и маховая нога, фаз и амплитуда полета, приземление, судья в секторе для прыжков, направление и сила ветра.

Содержание. Характеристика прыжков в длину с места и с разбега. Техника разбега, расчет длины и скорости разбега. Показания судьи в секторе для прыжков. Особенности проведения разминки, ОРУ, СБУ. Количество попыток для демонстрации максимального результата. Совершенствование техники прыжков с последующей сдачей тестов.

#### **Тема 6. Техника метания легкоатлетических снарядов**

Основные понятия. Легкоатлетические снаряды для метания, сектор для метания, судья в секторе для метания, толчковая рука, маховая нога, скрестный шаг.

Содержание. Общая характеристика техники метания легкоатлетических снарядов, особенности техники, способы удерживания снарядов. ОРУ, СМУ, ОФП в соответствии с темой занятия Совершенствование с последующей сдачей теста.

#### **Тема 7. Техника бега с препятствиями, эстафетный бег, челночный бег**

Основные понятия. Полоса препятствий, виды препятствий, эстафетный бег, эстафетная палочка, челночный бег.

Содержание. Общая характеристика бега с препятствиями, эстафетного бега, челночного бега. Технические особенности преодоления барьеров, фазы преодоления барьеров, бег между барьерами. Технические особенности эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Технические особенности челночного бега, особенности и способы разворота. ОРУ, СРУ, ОФУ в соответствии с темой занятия. Совершенствование техники бега с препятствиями, эстафетного бега, челночного бега с последующей сдачей теста.

### **Раздел 3. Основы самообороны**

#### **Тема 8. Специально-подготовительные упражнения**

Основные понятия. Самооборона, уходы, уклоны, кувырок, прыжок, захват, удар, толчок, зацеп, удержание, болевой прием, удушающий прием, страховка, стойки.

Содержание. Общая характеристика самообороны без оружия. Особенности проведения разминки, ОРУ, ОФП, СРУ. Подготовка ударной поверхности рук, ног,

коленей, локтей и т.д. Упражнения на координацию, техника группировки при падении, страховка партнера на тренировке.

### **Тема 9. Приемы борьбы стоя, стойки, перемещения.**

Основные понятия. Высокая стойка, низкая стойка, перемещения, страховка партнера.

Содержание. Общая характеристика ведения боя в обороне стоя. Технические особенности уклонов, уходов от ударов, блокировка ударов, отбив. Освобождение от захватов, удержаний. Выполнение захватов и удержаний нападающего. Совершенствование технических приемов ведения боя, технически демонстрируя правильную технику выполнения приемов самообороны.

### **Тема 10. Болевые приемы, стоя, обезоруживание, удержание и транспортировка**

Основные понятия. Болевые приемы, движение на излом суставов, удержание, транспортировка.

Содержание. Общая характеристика болевых приемов стоя, специфика и технические особенности выполнения. Особенности техники удержания и транспортировки нападающего. ОРУ, СРУ, ОФП в соответствии с тематикой занятия. Особенности техники безопасности при совершенствовании технических приемов.

### **Тема 11. Основы ударной техники**

Основные понятия. Ударная поверхность, траектория удара, перемещение веса тела, болевые и жизненно важные точки противника, нокаут.

Содержание. Общая характеристика ударной техники рук, ног и т.д. Технические особенности и специфика ударной техники. Специально подводящие игры для совершенствования и отработки техники нанесения ударов. Работа с зеркалом, с партнером.

## **Раздел 4. Спортивные игры**

### **Тема 12. Совершенствование техники игры в футбол**

Основные понятия. Ударная поверхность стопы, искусственное и натуральное покрытие полей, офсайд угловой, пас, передача, удаление, комбинация, атака, защита, нападение.

Содержание. Общая характеристика правил игры в футбол, цель, задачи. Техника приема передачи мяча, передвижение зигзагом, с вращением, с оборотами. Отработка игровых комбинаций, техника игры в защите и нападении. Техника ударов по воротам. Совершенствование техники игры в футбол, двухсторонняя игра.

### **Тема 13. Совершенствование техники игры в волейбол**

Основные понятия. Поддача, блок, передача, глушащий удар, уход, потеря поддачи, переход.

Содержание. Общая характеристика игры в волейбол, цели и задачи. Техника подачи мяча различными способами. Особенности расстановки игроков, переход и перемещение во время игры. Отработка игровых комбинаций, прием, блокировка, передача мяча. Совершенствование игры, двухсторонняя игра.

#### **Тема 14. Совершенствование техники игры в баскетбол**

Основные понятия. Фол, пробежка, зоны бросков, перехват, блокировка, передача мяча.

Содержание. Общая характеристика техники игры в баскетбол, цели, задачи. Техника ведения и передачи мяча. Особенности техники бросков в кольцо из различных положений. Отработка игровых комбинаций, действие команды в защите и нападении. Совершенствование техники игры в баскетбол, двухсторонняя игра.

#### **Тема 15. Совершенствование техники игры «Лапта»**

Основные понятия. Ловля мяча, осаливание, самоосаливание, линия дома, пригород, контрольная линия, линия конца, бита, ловля мяча.

Содержание. Общая характеристика игры в лапту, цели и задачи. Особенности техники ударов по мячу битой, приемы и передачи. Особенности действия команды в защите и нападении. СРУ и ОФП в соответствии с темой занятия. Отработка игровых комбинаций. Совершенствование техники игры, двухсторонняя игра.

### Раздел 5. Гимнастика

#### **Тема 16. Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах**

Основные понятия. Гимнастические снаряды, висы, упоры, подъемы, мосты, шпагаты, магнезия, сход со снаряда, страховка.

Содержание. Отработка различных комбинаций на гимнастических снарядах (перекладина высокая – подъем с переворотом, уголок, подъем с разгибом, выход на одну, на две; брусья параллельные – махи, уголок, сед на брусьях, переворот в упор, соскок с разворотом; бревно – проход по бревну, разворот, ласточка, соскок, приземление с группировкой; брусья разной высоты – уголок, махи, вис с опорой ног; шест или канат – лазанье различными способами; опорные прыжки – через козла, коня). ОРУ, ОФП, СПФУ в соответствии с темой занятия. Совершенствование гимнастических комбинаций с последующей сдачей технического теста.

#### **Тема 17. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями**

Основные понятия. Упражнения на противодействие, хваты, стойки, баланс веса тела, шпагаты, мосты.

Содержание. Особенности техники выполнения упражнений в парах, совершенствование техники выполнения. Особенности техники выполнения упражнений на гибкость, специфика разминки и разогрева. ОРУ, СРУ, ОФП в соответствии с тематикой занятия.

#### **Тема 17. Специально развивающие упражнения на тренажерах**

Основные понятия. Тренажер, амплитуда движения, начало и конец движения, изолирующие упражнения, замки безопасности, антропометрическое соответствие тренажера, бортовой компьютер, зона безопасности и неисправности тренажера.

Содержание. Общая классификация тренажеров и характеристика техники работы на них. Овладение техникой упражнений на различные группы мышц.

***Тема 18. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями***

Основные понятия. Утяжелители, гантели, гири, штанги, блин, гриф, замок, набивные мячи, атлетический пояс, сет, суперсет, читинг, пампинг. пирамида.

Содержание. Общие характеристики выполнения упражнений с отягощениями, техника выполнения жимов лежа, сидя, стоя, в наклоне. Техника выполнения приседов, выпадов с отягощениями. Комбинирование упражнений с целью оказания нагрузки на определенные группы мышц.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### Ж Е Н Щ И Н Ы

№	Т Е С Т Ы	О Ц Е Н К И				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м. мин. сек.	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2	Бег на лыжах > 3000 м. мин. сек. > 5000 м. мин. сек.	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
		32.30	31.00	36.40	36.40	38.00
3	Прыжки в длину с места, см.	190	180	168	160	150
4	Подтягивание в висе с опорной ног (перекладина на высоте 90 см.)	20	16	10	6	4
5	Приседания на одной ноге (опора одной рукой о стену), кол-во раз на каждой	12	10	8	6	4
6	Тест на гибкость, см.	15	10	5	1	0
7	Прыжки на скалке, кол-во раз за 1 мин.	150	140	130	100	80

### М У Ж Ч И Н Ы

№	Т Е С Т Ы	О Ц Е Н К И				
		5	4	3	2	1
1	Бег 5000 м.	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2	Бег на лыжах > 5 км. > 10 км.	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
		50.00	52.00	55.00	58.00	Б/вр.
3	Прыжки в длину с места, см.	250	240	230	223	215
4	Сгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	16	12	9	7	5
5	Переворот в упор на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1
6	В висе, поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	2
7	Тест на гибкость, см.	15	10	5	1	0
8	Прыжки на скалке, кол-во раз за 1 мин.	150	140	130	100	80

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Содержание, направленность тестов	ЖЕНЩИНЫ					МУЖЧИНЫ				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Скоростно-силовая подготовленность. Бег 100 м., сек.	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Силовая подготовленность. 1. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреп., руки за головой (для жен.), кол-во раз 2. Подтягивания (для мужчин), кол-во раз.	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Общая выносливость Бег – 2000 м.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

мин. Бег – 3000 м. мин.										
<p>Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность студентов, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и на последующих курсах – как определяющие сдвиг за прошедший период.</p>										

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ БОЛЕЕ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ КУРСА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТОВ,  
КУРСОВЫХ, ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ**

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
3. Основы здорового образа жизни студента-спортсмена. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений).
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Рациональный режим дня студента-спортсмена, биоритмы человека и их влияние на работоспособность.
10. Биологически активные добавки и их влияние на организм, работоспособность, адаптацию при занятиях спортом (витамины, аминокислотные комплексы, протеины, стероиды).
11. Стероиды – положительное и отрицательное влияние на организм.
12. Типы телосложения организма и их влияние на выбор объема и характера физической нагрузки.
13. Реабилитационная физическая культура.
14. Зимние виды спорта. Техническое оборудование и его обслуживание (один на выбор).
15. Атлетические силовые виды спорта. Техническое оборудование и его обслуживание (один на выбор).
16. Легкоатлетические виды спорта. Правила организации соревнований по любому из видов легкоатлетической программы.
17. Техничко-тактическая подготовка по спортивным играм (на выбор любой из видов).
18. Спортивно-боевые единоборства - специфика, философия, тренировка.
19. Аэробные и анаэробные физические упражнения. Циклические и ациклические виды спорта.
20. Проблемы и перспективы развития студенческих спортивных движений, олимпийских движений в РБ и РФ. Ведущие спортсмены вуза и РБ.