ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

C=RU, S=Ставропольский край, L=г. Ставрополь, T=проректор по учебной работе, OU=ректорат, O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"", СНИЛС=15230589951, ИНН=263411176761, E=s.a.maksimovich@stgau.ru, G=Светлана Александровна, SN=Максимович, CN=Максимович Светлана Александровна

Утверждаю
Проректор по среднему профессиональному образованию
_____Ряховская О.С.
«28» марта 2025 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»

Уровень профессионального образования
Среднее профессионально образование

Образовательная программа
Подготовки специалистов среднего звена

Специальность
40.02.04 Юриспруденция
На базе основного общего образования

Квалификация выпускника
Юрист

Одобрено на заседании педагогического совета:
протокол №5 от «28» марта 2025 г.

Согласовано с профильным предприятием:
Адвокатский кабинет
Адвокат, к.ю.н. И.В. Щетинина
_____ И.В. Щетинина
М.П.

2025 год

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по освоению **СГ.04 Физическая культура**

2025

Пояснительная записка

«Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы для студентов, обучающихся по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Для будущей юридической деятельности характерны длительные статические нагрузки, высокое нервно-эмоциональное напряжение, работа с большими объемами информации, что создает риски развития гиподинамии, остеохондроза, зрительного утомления и стресса. Поэтому особое значение имеет формирование умений использовать средства физической культуры для сохранения здоровья и поддержания профессиональной работоспособности.

Методические указания являются частью основной профессиональной образовательной программы СГ.04 Физическая культура специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является обеспечение методической поддержки обучающихся при выполнении практических занятий и самостоятельной работы, формирование навыков безопасного и технически правильного выполнения физических упражнений, а также развитие компетенций по организации здорового образа жизни.

Организация выполнения практической работы

Общее руководство и контроль за ходом выполнения практической работы осуществляет преподаватель соответствующей дисциплины.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и распределенные по медицинским группам (основная, специальная).

Перед каждым практическим занятием проводится обязательный инструктаж по технике безопасности (ТБ).

Обучающийся должен иметь установленную спортивную форму и сменную обувь с немаркой подошвой.

При подборе литературы для самостоятельной работы рекомендуется использовать учебные и научно-методические издания не старше 5 лет, официальные правила видов спорта, а также электронные библиотечные системы (ЭБС «Лань», «Юрайт»).

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ:

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Цель: Освоить методы объективной оценки функционального состояния организма для осознания роли физической активности в профилактике профессиональных заболеваний юриста.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие профессиональные риски для здоровья характерны для юридической деятельности?
2. Как двигательная активность влияет на умственную работоспособность?
3. Что такое ЧСС в покое и каковы ее нормальные значения у тренированного человека?
4. В чем суть пробы Руфье?

Практические задания:

Задание 1. Оценка уровня физической активности. Заполните опросник IPAQ (Международный опросник по физической активности). Рассчитайте свой недельный объем активности в МЕТ-минутах и сделайте вывод о соответствии норме ВОЗ (не менее 600 МЕТ-минут в неделю).

Задание 2. Составление режима дня. Разработайте индивидуальный распорядок дня на неделю, включив в него не менее 3-х тренировок по 45–60 минут и перерывы на 5-минутные производственные гимнастики во время учебной нагрузки.

Задание 3. Выполнение пробы Руфье.

Техника: Измерьте пульс в покое за 15 секунд (Р1), умножьте на 4. Выполните 30 приседаний за 45 секунд. Сразу после этого измерьте пульс за 15 секунд (Р2), умножьте на 4. Отдохните 1 минуту, снова измерьте пульс за 15 секунд (Р3), умножьте на 4. Расчет: Индекс Руфье = [(Р1 + Р2 + Р3) – 200] / 10. Оцените результат (0–3: отлично, 4–6: хорошо, 7–9: удовлетворительно, 10+: неудовлетворительно).

Задание 4. Ведение дневника самоконтроля. Заполните графы дневника за текущую неделю: самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, ЧСС утром.

Раздел 2. Легкая атлетика

Цель: Сформировать целостную систему физической подготовки, включающую развитие общей выносливости с освоением дыхательного ритма, скоростно-силовых способностей нижних конечностей, координационных навыков и быстроты реакции, для повышения функциональных резервов организма и эффективности профессиональной деятельности.

1. Вопросы для самоконтроля:
2. Каковы фазы спринтерского бега?
3. В чем отличие высокого и низкого старта?
4. Как правильно дышать при беге на длинные дистанции?
5. Что такое «мертвая точка» и как ее преодолеть?
6. Какие фазы включает прыжок в длину?
7. Как работает мах руками для увеличения дальности прыжка?

Практические задания (с описанием техники):

Задание 1. Совершенствование техники спринтерского бега.

Техника низкого старта: По команде «На старт!» подойти к линии, поставить толчковую ногу к линии, маховую – на 1-1,5 стопы сзади, опереться на руки (большие пальцы внутрь, остальные наружу), взгляд вперед-вниз. По команде «Внимание!» поднять таз чуть выше уровня плеч, перенести вес тела на руки и согнутую переднюю ногу. По команде «Марш!» мощно оттолкнуться ногами и вынести маховую ногу вперед, первые шаги делаются низко над дорожкой.

Задание 2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Техника: Разбег (10-12 шагов с постепенным наращиванием скорости). Отталкивание выполняется всей стопой с активным выносом маховой ноги вверх-вперед. В полете маховая нога подтягивается к толчковой, колени сгибаются и подтягиваются к груди, руки выносятся вперед. Приземление на обе ноги в яму с амортизацией (сгибанием ног в коленях) и выносом рук вперед или в стороны для сохранения равновесия.

Задание 3. Выполнение контрольных нормативов: бег 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места.

Задание 4. Техника низкого старта.

Техника: По команде «На старт!» подойдите к линии, поставьте толчковую ногу к линии, маховую – на 1–1,5 стопы сзади. Обопритесь на руки (большие пальцы внутрь, остальные наружу), взгляд вперед-вниз. По команде «Внимание!» поднимите таз чуть выше уровня плеч, перенесите вес на руки и согнутую переднюю ногу. По команде «Марш!» мощно оттолкнитесь ногами, первые шаги делайте низко над дорожкой, активно работая руками.

Задание 5. Финиширование. Выполните бросок грудью на ленточку на скорости, не снижая темпа бега до пересечения линии.

Задание 6. Равномерный бег в умеренном темпе (10–15 минут).

Техника: Корпус слегка наклонен вперед, плечи расслаблены, взгляд направлен на 10–15 метров вперед. Дыхание ритмичное: вдох на 2 шага, выдох на 2 шага (или 3 на 3). Приземление на переднюю часть стопы с перекатом на пятку. Руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, двигаются вдоль туловища.

Задание 7. Прыжок в длину с места.

Техника: Исходное положение: ноги на ширине плеч. Выполните полуприсед, отводя прямые руки максимально назад. Мощным движением вынесите руки вперед-вверх, одновременно отталкиваясь стопами от пола и выпрямляя ноги. В полете подтяните колени к груди. Приземление на обе ноги, слегка согнутые в коленях, с выносом рук вперед для сохранения равновесия.

Задание 8. Челночный бег 3х10 м.

Техника: Старт из положения стоя. На каждом повороте максимально снижайте центр тяжести (глубокий выпад), касайтесь линии рукой (не наступая на нее), отталкивайтесь внешней ногой и резко меняйте направление.

Раздел 3. Волейбол

Цель: Сформировать комплекс базовых игровых навыков в волейболе, включая правильную стойку, контроль мяча и технику ввода мяча в игру, для обеспечения надёжности действий в соревновательной и тренировочной деятельности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Основные нарушения правил в волейболе (касание сетки, заступ, двойное касание).
2. Отличия нижней и верхней передачи мяча.
3. Почему в волейбольной стойке вес тела переносится на переднюю часть стопы?
4. Где должен находиться мяч при верхней передаче?
5. В чем ошибка при подбросе мяча на подаче?
6. Обязанности первого и второго судьи на площадке.

Практические задания (с описанием техники):

Задание 1. Нижняя прямая передача мяча двумя руками.

Техника: Исходное положение: ноги согнуты в коленях, одна нога чуть впереди, туловище слегка наклонено вперед. Руки выпрямлены в локтях, соединены в «замок» (кисть одной руки в кулак, обхватывается ладонью другой, большие пальцы параллельны). Встреча с мячом производится на прямые, напряженные руки движением ног и туловища снизу-вперед-вверх. Кисти не сгибать!

Задание 2. Верхняя прямая передача мяча двумя руками.

Техника: Исходное положение: ноги согнуты, одна впереди, руки согнуты в локтях подняты перед лицом (пальцы широко расставлены, образуя «чашу», большие пальцы направлены к глазам). Встреча с мячом производится подушечками пальцев на уровне лба. Выпрямление ног и рук происходит одновременно, придавая мячу направление.

Задание 3. Нижняя прямая подача.

Техника: Стоя лицом к сетке, мяч в согнутой левой руке перед собой. Правая рука отводится назад. Подбросить мяч перед собой на высоту 30-40 см, правой прямой рукой (ладонью или основанием кулака) выполнить хлесткое движение снизу-вперед-вверх, ударяя по нижней части мяча.

Задание 4. Волейбольная стойка и перемещения.

Техника: Ноги чуть шире плеч, одна нога на полшага впереди. Колени согнуты, туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях перед собой. Перемещение приставным шагом: не скрещивайте ноги, отталкивайтесь дальней ногой в сторону движения, сохраняя низкую стойку.

Раздел 4. Баскетбол

Цель: Освоить основные элементы баскетбольной (или игровой) техники (передвижение в защите и нападении, точные и скоростные передачи, ведение мяча в движении, стабильный бросок) как средство развития координации, быстроты реакции и общей двигательной активности, способствующее профилактике профессиональных заболеваний юриста, связанных с гиподинамией и длительными статическими нагрузками.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое «проноса» (traveling) и «двойное ведение» по правилам ФИБА?

2. Что такое «перекрестный шаг» и почему в защите его следует избегать?
3. Почему при ведении мяча нельзя смотреть на него?
4. Биомеханика броска мяча в корзину с места.
5. Жесты судьи: фол, нарушение ведения, засчитанный мяч.

Практические задания (с описанием техники):

Задание 1. Ведение мяча на месте и в движении.

Техника: Ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, взгляд направлен вперед (не на мяч!). Мяч толкается в пол подушечками пальцев (не ладонью!), кисть работает как пружина, сопровождая мяч. Высота отскока при ведении в движении – не выше пояса.

Задание 2. Бросок мяча в корзину с места (одной рукой от плеча).

Техника: Ноги на ширине плеч, одноименная с бросающей рукой нога чуть впереди. Мяч удерживается на пальцах правой руки, кисть находится под мячом, левая рука только поддерживает мяч сбоку. Локоть бросающей руки направлен в сторону кольца. Бросок выполняется за счет разгибания ног, выпрямления руки и мягкого, хлесткого движения кисти («кивок» кистью) в момент выпуска мяча, придавая ему обратное вращение.

Задание 3. Штрафной бросок.

Техника: Встаньте за линию штрафного броска. Выполните 2–3 удара мячом о пол для концентрации. Глубокий вдох, на выдохе плавное начало движения от ног к кисти. После выпуска мяча удерживайте руку в верхнем положении (follow-through) до попадания мяча в кольцо.

Задание 4. Передача мяча двумя руками от груди.

Техника: Мяч удерживается на уровне груди, локти прижаты к туловищу. Сделайте шаг вперед, резко выпрямите руки, отталкивая мяч. В конечной фазе движения кисти разворачиваются ладонями наружу, большие пальцы смотрят вниз.

Задание 5. Защитная стойка и скольжение.

Техника: Ноги широко расставлены, колени сильно согнуты, спина прямая, руки расставлены в стороны. Перемещайтесь боком скользящим шагом, не подпрыгивая и не скрещивая ноги. Отталкивание происходит внешней ногой в сторону движения.

Раздел 5. Гимнастика

Цель: Овладеть методикой грамотного проведения разминки как инструментом комплексного развития дисциплины, внимания, координационных способностей (включая вестибулярную устойчивость), гибкости, силовой выносливости и чувства равновесия для повышения общей физической и психологической готовности к нагрузкам.

1. Вопросы для самоконтроля:
2. Правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений.
3. Основные строевые приемы и команды.
4. Дозирование нагрузки при упражнениях на гибкость.
5. Почему при кувырке вперед нельзя опираться на макушку головы?
6. Какую роль играет страховка при выполнении упражнений на снарядах?
7. Какова последовательность проработки суставов в комплексе ОРУ?

Практические задания (с описанием техники):

Задание 1. Кувырок вперед.

Техника: Из упора присев, наклон головы вперед (подбородок прижат к груди!), толчок ногами, перекат на затылок, затем на лопатки. В момент переката через голову руки должны быть прижаты к голеням, обхватывая их. Завершение переката в упор присев. Важно: никогда не опираться на макушку или прямые руки!

Задание 2. Упражнения на параллельных брусьях (юноши).

Техника: Упор на прямых руках: тело вертикально, ноги вместе, носки оттянуты, взгляд вперед. Соскок: мах вперед, толчок руками, поворот на 90 градусов, приземление на слегка согнутые ноги с амортизацией.

**Задание 3. Проведение разминки. Студент самостоятельно проводит 5-минутный комплекс ОРУ для группы.

Техника: Строгая последовательность сверху вниз: 1) наклоны и повороты головы; 2) рывки и вращения руками; 3) наклоны туловища и вращения тазом; 4) махи ногами и приседания; 5) вращения в голеностопных суставах. Темп средний, амплитуда максимальная.

Задание 4 (Девушки). Ходьба по гимнастическому бревну.

Техника: Руки разведены в стороны для баланса. Взгляд направлен вперед (не под ноги). Шаг выполняется с пятки на носок по центральной линии бревна, колени слегка согнуты для амортизации.

Задание 5. Повороты на месте.

Техника: По команде «Направо!» выполните упор правой ногой, одновременно поворачивая корпус вправо на 90 градусов за счет пятки правой ноги и носка левой. Затем приставьте левую ногу к правой, сохраняя стройную осанку.

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая и дыхательная гимнастика

Цель: Сформировать комплекс базовых технико-тактических навыков игры (владение ракеткой, точный ввод волана) и развить атакующий потенциал для повышения результативности и вариативности действий в соревновательных условиях.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое «универсальный хват» (хват «рукопожатия») в бадминтоне?
2. Где должен находиться волан в момент удара при нижней подаче?
3. Почему при смэше важно бить по волану в наивысшей точке?

Практические задания:

Задание 1. Базовая стойка и удар сверху.

Техника: Хват ракетки: как будто пожимаете руку ракетке, V-образный промежуток между большим и указательным пальцем на верхней грани рукоятки. Стойка: ноги на ширине плеч, колени согнуты, ракетка поднята перед собой на уровень груди. Удар сверху: поворот боком к сетке, замах за голову, удар в наивысшей точке с резким сгибанием кисти (пронацией предплечья).

Задание 2. Короткая нижняя подача.

Техника: Стоя боком к сетке, волан удерживается за перья на уровне пояса. Ракетка отводится назад. Движение маятникообразное, удар наносится мягко, внутренней стороной струнной поверхности, чтобы волан едва перелетел через сетку и упал у передней линии подачи соперника.

Задание 3. Выполнение смэша с подброса.

Техника: Переместитесь назад, примите боковую стойку. Вес тела на задней ноге, ракетка заведена за голову. При движении вперед перенесите вес на переднюю ногу, выпрямляя руку и резко сгибая кисть в момент удара. Удар должен приходиться точно по пробковой основе волана.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Цель: Формирование навыков профилактики профессиональных заболеваний юриста (гиподинамия, остеохондроз, зрительное утомление, стресс).

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое профессиограмма и как она связана с подбором средств ППФП?
2. Основные принципы составления комплекса производственной гимнастики.
3. Методы экспресс-диагностики утомления (проба Руфье, ортостатическая проба).

Практические задания:

Задание 1. Разработка и выполнение комплекса «Офисная гимнастика» (5-7 минут).

Упражнение для шеи: Медленные повороты головы вправо-влево, наклоны к плечу (без запрокидывания головы назад!).

Упражнение для позвоночника: Сидя на стуле, поворот туловища вправо с захватом спинки стула правой рукой, задержка на 5 сек., повторить влево.

Упражнение для глаз: Крепко зажмурить глаза на 3 сек., открыть. Перевод взгляда с близкого предмета (палец на расстоянии 30 см) на дальний предмет в окне. Повторить 5 раз.

Задание 2. Дыхательная гимнастика для снятия стресса.

Техника «Квадратное дыхание»: Вдох через нос на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох через рот на 4 счета, задержка на 4 счета. Повторить 5-6 циклов.

Самостоятельная работа по написанию докладов/рефератов

Обучающимся предлагается выполнить реферат или доклад по одной из предложенных тем.

№	Тема реферата / доклада	Рекомендуемые источники данных
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как средство профилактики профессиональных заболеваний юриста.	ЭБС «Лань», «Юрайт», статьи в журнале «Теория и практика физической культуры».
2.	Методы самоконтроля функционального состояния организма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	Учебники по врачебному контролю и ЛФК, дневники самоконтроля, ЭБС «Лань».
3.	Влияние регулярных занятий игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол) на развитие коммуникативных навыков и работы в команде (ОК 04).	Психолого-педагогическая литература, официальные правила видов спорта (FIBA, FIVB).
4.	Разработка индивидуальной программы коррекции осанки и укрепления мышечного корсета для лиц с преимущественно сидячим характером труда.	СанПиН 1.2.3685-21, методические пособия по ЛФК, ЭБС «Юрайт».

5.	Современные методики дыхательной и релаксационной гимнастики для снятия нервно-эмоционального напряжения в профессиональной деятельности.	Научные статьи (CyberLeninka, Elibrary), специализированные пособия по валеологии.
6.	История развития физической культуры и спорта в России: от античности до современных Олимпийских игр.	Учебники по истории физической культуры, энциклопедические издания, сайт Минспорта РФ.
7.	Роль режима дня, сна и рационального питания в поддержании высокой умственной работоспособности студента-юриста.	Учебные пособия по гигиене и валеологии, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования...».
8.	Вредные привычки и их влияние на профессиональную пригодность, когнитивные функции и здоровье будущего юриста.	Научные статьи по профилактике зависимостей (CyberLeninka), материалы ВОЗ.
9.	Значение беговых нагрузок (кросс, спринт) для развития общей выносливости и снятия психоэмоционального стресса.	Учебные пособия по теории и методике легкой атлетики, ЭБС «Лань».
10.	Методика самостоятельной подготовки и тестирования контрольных нормативов по легкой атлетике (бег, прыжки).	Методические рекомендации вузов и колледжей по физическому воспитанию, нормативы ГТО.
11.	Волейбол как средство развития быстроты реакции, координации и навыков коллективного взаимодействия.	Учебник А.В. Журина «Волейбол. Техника игры», официальные правила FIVB.
12.	Особенности судейства соревнований по волейболу: правила, судейские жесты, этика и ответственность арбитра.	Официальные правила волейбола 2021-2024 (FIVB), методические пособия для судей.
13.	Тактика и стратегия игры в баскетбол: развитие аналитического мышления и скорости принятия решений в экстремальных условиях.	Учебные пособия по теории и методике баскетбола, видеоматериалы FIBA.
14.	Профилактика спортивного травматизма при занятиях спортивными играми: причины, первая помощь, меры безопасности.	Учебники по спортивной медицине, методические указания по технике безопасности в спортивных залах.
15.	Акробатика и гимнастика как средства развития координации, гибкости и вестибулярной устойчивости человека.	Учебные пособия по спортивной гимнастике и акробатике, ЭБС «Лань».
16.	Методика составления и проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики и их влияние на тонус организма.	Методические рекомендации по оздоровительной физкультуре, пособия по ЛФК.
17.	Правила страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений на снарядах и акробатических элементов.	Инструкции по охране труда при проведении занятий по физической культуре, учебники по гимнастике.
18.	Бадминтон как доступное средство поддержания физической формы, развития мелкой моторики и зрительного внимания.	Официальные правила бадминтона (BWF), учебно-методические пособия по спортивным играм.

19.	Атлетическая гимнастика (силовые тренировки): основные принципы, техника безопасности и влияние на формирование правильной осанки.	Учебные пособия по бодибилдингу и фитнесу, руководства по технике безопасности в тренажерном зале.
20.	Анализ профессиограммы юриста: определение необходимых физических и психических качеств для данной специальности.	Профессиограммы юридических специальностей, статьи по профессиональной психологии и физиологии труда.
21.	Производственная гимнастика: виды, дозировка и методика составления физкультминуток для работников умственного труда.	Методические пособия по производственной гимнастике, СанПиН по организации рабочего места.
22.	Закаливание как средство повышения сопротивляемости организма и профилактики профессиональных заболеваний (простудных, гиподинамии).	Учебники по валеологии и здоровому образу жизни, рекомендации Минздрава РФ.
23.	Особенности организации и методики проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (СМГ).	Учебник Л.А. Садовниковой «Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе», ЭБС «Лань».
24.	Массаж и самомассаж как средства восстановления работоспособности и снятия мышечного напряжения при высоких умственных нагрузках.	Учебные пособия по основам массажа и ЛФК (например, С.С. Калуп), ЭБС «Лань».
25.	Роль движения и физической активности в профилактике синдрома эмоционального выгорания у специалистов юридической сферы.	Научные статьи по психологии труда и валеологии (CyberLeninka, Elibrary), пособия по управлению стрессом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНИВАНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Оценка выставляется преподавателем на основе наблюдения за выполнением задания и хронометража (для нормативов) по следующим критериям:

Критерий	Оценка «5» (отлично)	Оценка «4» (хорошо)	Оценка «3» (удовлетворительно)	Оценка «2» (неудовлетворительно)
Техника выполнения	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований биомеханики	Движение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Движение выполнено в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений	Движение или отдельные его элементы не выполнены; допущены грубые ошибки, создающие риск травматизма
Понимание сущности движения	Обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях	Обучающийся понимает сущность движения, но испытывает затруднения при объяснении условий выполнения в нестандартных условиях	Обучающийся понимает сущность движения частично, не может объяснить условия успешного выполнения	Обучающийся не понимает сущности задания, не может объяснить технику выполнения
Соблюдение техники безопасности	Полностью соблюдает правила техники безопасности, умеет страховаться и страховать партнера	Соблюдает правила техники безопасности, но требует незначительной помощи при страховке	Соблюдает правила техники безопасности формально, не всегда может оказать помощь партнеру	Нарушает правила техники безопасности, создает опасные ситуации
Организация места занятий	Обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий, подбирать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; недостаточно уверенно контролирует ход выполнения и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно	Обучающийся не может организовать место занятий, не владеет необходимыми знаниями и умениями, не может выполнить задания даже с помощью преподавателя

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

Цель: Формирование навыков сохранения и укрепления здоровья, коррекции функциональных нарушений, а также освоение методов профессионально-прикладной физической подготовки, безопасных при имеющихся ограничениях по состоянию здоровья.

Важное условие: Все практические задания выполняются с учетом индивидуальных рекомендаций лечащего врача. При появлении боли, головокружения или ухудшения самочувствия выполнение упражнения немедленно прекращается.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Задание 1. Анализ индивидуального здоровья. Заполнить расширенную карту самоконтроля (ЧСС в покое, после дозированной нагрузки, качество сна, уровень дневной утомляемости) в течение 7 дней. Сделать вывод о текущем функциональном состоянии организма.

Задание 2. Теоретико-прикладной проект. Разработать памятку «Здоровье юриста: 10 правил сохранения работоспособности при высоких умственных нагрузках», опираясь на принципы ЗОЖ и данные врачебного контроля.

Раздел 2. Легкая атлетика (Адаптировано: Ходьба и дыхательные практики)

Задание 1. Дозированная ходьба с контролем ЧСС. Пройти дистанцию 1–1,5 км в умеренном темпе. Замерить пульс до начала, сразу после и через 3 минуты отдыха. Рассчитать время восстановления.

Задание 2. Коррекция осанки при ходьбе. Выполнить комплекс упражнений на формирование правильного стереотипа ходьбы: ходьба с книгой на голове, ходьба с акцентом на перекат с пятки на носок, упражнения на раскрытие грудного отдела (профилактика сутулости).

Раздел 3. Волейбол (Адаптировано: Координация и работа с мячом без прыжков)

Задание 1. Развитие мелкой моторики и координации. Выполнение упражнений с легким мячом (или специальным мягким мячом) сидя на стуле: подбрасывание и ловля одной/двумя руками, передача мяча вокруг туловища («восьмерка»), отбивание мяча от стены в положении сидя.

Задание 2. Теоретический анализ судейства. Изучить официальные правила волейбола. Составить таблицу основных судейских жестов с их описанием (отличное задание для будущих юристов, развивающее внимание к регламентам).

Раздел 4. Баскетбол (Адаптировано: Статика, работа кистей и плечевого пояса)

Задание 1. Упражнения для кистей и плечевого пояса. Комплекс упражнений для профилактики туннельного синдрома и остеохондроза шейного отдела: вращения в лучезапястных и локтевых суставах, статическое удержание мяча на вытянутых руках, сжатие мягкого эспандера.

Задание 2. Техника броска без прыжка. Отработка биомеханики броска мяча в корзину (или в стену на разметку) из положения стоя на месте или сидя. Акцент делается не на силу, а на плавность движения, работу кисти и фиксацию локтя.

Раздел 5. Гимнастика (Адаптировано: Корригирующая гимнастика и стретчинг)

Задание 1. Коррекция нарушений осанки. Выполнение комплекса упражнений у гимнастической стенки или стены: «стояние у стены» (пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены), полуприседания с удержанием осанки, вытяжение позвоночника в висе на низкой перекладине (если разрешено врачом).

Задание 2. Щадящий стретчинг (растяжка). Комплекс статических упражнений на гибкость: наклоны сидя с прямыми ногами (без рывков), упражнения «Кошка» для подвижности позвоночника, мягкая растяжка мышц шеи и плечевого пояса.

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая и дыхательная гимнастика

Задание 1. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой или «Квадратное дыхание». Освоить и продемонстрировать преподавателю комплекс из 3–4 дыхательных упражнений, направленных на снятие психоэмоционального напряжения и улучшение вентиляции легких.

Задание 2. Суставная гимнастика. Провести 5-минутный комплекс мягких вращательных движений во всех основных суставах (шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп) для улучшения синовиальной жидкости и профилактики артрозов.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) для юриста

Задание 1. «Офисная гимнастика» (Производственная гимнастика). Составить и провести 5-минутный комплекс упражнений, который можно выполнять непосредственно за рабочим столом (без вставания или с минимальным вставанием): повороты туловища, упражнения для глаз, снятие напряжения с кистей рук.

Задание 2. Аудит эргономики рабочего места. Провести фотофиксацию или схематичное изображение своего учебного/рабочего места. На основе норм СанПиН выявить 3 ошибки в организации пространства (например, неправильная высота монитора, отсутствие опоры для поясницы) и предложить пути их устранения.

Критерии оценивания для обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)

Критерий	Отлично (5)	Хорошо (4)	Удовлетворительно (3)	Неудовлетворительно (2)
Ведение дневника самоконтроля	Дневник ведется регулярно и подробно, содержит аналитические выводы о влиянии режима и нагрузок на самочувствие	Дневник ведется с небольшими пропусками, аналитические выводы поверхностны	Дневник заполнен формально, без анализа	Дневник не представлен или заполнен небрежно
Подбор адаптированных упражнений	Комплекс упражнений подобран грамотно, с учетом индивидуальных ограничений, техника выполнения безупречна	Комплекс подобран верно, но при демонстрации есть незначительные неточности в технике	Комплекс содержит общие рекомендации без учета специфики состояния здоровья	Предложенные упражнения противоречат медицинским показаниям
Обоснование выбора упражнений	Студент четко объясняет физиологический смысл и пользу каждого упражнения для будущей профессии юриста	Обоснование выбора упражнений дано, но не в полном объеме	Обоснование выбора упражнений поверхностное	Не может обосновать выбор упражнений
Выполнение теоретических заданий	Теоретические задания выполнены полно, с использованием современных источников, даны развернутые ответы	Теоретические задания выполнены в целом верно, но с небольшими неточностями	Теоретические задания выполнены фрагментарно	Теоретические задания не выполнены

Итоговая оценка за дифференцированный зачет

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию (дифференцированный зачет) формируется комплексно на основе:

1. Результатов текущего контроля по всем разделам дисциплины (средневзвешенная оценка).
2. Выполнения контрольных нормативов (физическая подготовленность).
3. Результатов тестирования (теоретическая подготовка).
4. Уровня сформированности общих компетенций (ОК 01, ОК 04, ОК 08).
5. Активности на занятиях и ведения дневника самоконтроля.

Оценка	Критерий
«5» (отлично)	Все компоненты комплексной оценки выполнены на высоком уровне; контрольные нормативы сданы на «5» или продемонстрирован значительный положительный темп прироста; тестирование — 90–100%; сформированы все заявленные компетенции
«4» (хорошо)	Большинство компонентов выполнено на высоком уровне; контрольные нормативы сданы на «4» и выше; тестирование — 70–89%; сформированы основные компетенции
«3» (удовлетворительно)	Компоненты выполнены на минимально допустимом уровне; контрольные нормативы сданы на «3»; тестирование — 50–69%; компетенции сформированы частично
«2» (неудовлетворительно)	Значительная часть компонентов не выполнена; контрольные нормативы не сданы; тестирование — менее 50%; компетенции не сформированы

Общие положения оценивания

1. **Допуск к занятиям:** К выполнению практических заданий и сдаче контрольных нормативов допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (на основании медицинской справки).
2. **Индивидуальный подход:** При оценивании уровня физической подготовленности обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, учитывается принадлежность к разным медицинским группам и рекомендации врача.
3. **Темп прироста:** При оценивании приоритетным показателем является темп прироста результата. Достижение положительных изменений при условии систематических занятий дает основание для выставления положительной оценки.
4. **Техника безопасности:** Оценка «2» автоматически выставляется в случае грубого нарушения правил техники безопасности, создающего угрозу жизни и здоровью обучающегося или окружающих.
5. **Пропуски занятий:** Обучающиеся, пропустившие более 25% практических занятий по уважительной причине, проходят индивидуальную траекторию отработки пропущенного материала с последующей сдачей задолженностей.