

УДК 796

ББК 75.6

А 17

Авторы:

И. В. Лазарев,

доцент кафедры физической культуры Российской академии правосудия,

канд. пед. наук

А. А. Ромашов,

зав. кафедрой физической культуры Российской академии правосудия,

канд. пед. наук

Рецензент:

В. С. Кузнецов,

профессор кафедры менеджмента по физической культуре и спорту

Российской академии предпринимательства, канд. пед. наук

Лазарев И. В., Ромашов А. А. Физическая культура в юридическом вузе: Учебно-методическое пособие. — М.: РАП, 2013. — 240 с. — (Methodice).

ISBN 978-5-93916-373-6

Пособие подготовлено в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура», специальность 021100 «Юриспруденция».

Рассматриваются теоретические и практические вопросы преподавания в юридическом вузе физической культуры. Учебный материал представлен в поурочном формате, приводятся иллюстрации и схемы, рекомендации для предупреждения травматизма. Для контроля успеваемости предложены тесты уровня двигательной подготовленности и вопросы для самоконтроля.

Предназначено преподавателям физической культуры, может быть полезно студентам юридических вузов, так как позволит им самостоятельно выбирать режим двигательной активности в процессе профессиональной деятельности, а также восполнить пробелы в результате пропущенных занятий.

© Лазарев И. В., 2013

© Ромашов А. А., 2013

© Хаиров Ю. И., вступ. слово, 2013

© Российская академия правосудия, 2013

ISBN 978-5-93916-373-6

Содержание

Ю. И. Хаиров Вступительное слово	11
Введение	12
Занятие 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов и как сфера государственной политики (Лекция. Тезисы)	15
Занятие 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (рис. 1, 2)	17
Занятие 3. Упражнения комплексного тестирования. Определение уровня подготовленности студентов в беге на 100 м (рис. 3, 4)	19
Занятие 4. Общеразвивающие и прыжковые упражнения. Определение уровня подготовленности студентов в прыжковых упражнениях (рис. 4, 5)	21
Занятие 5. Общеразвивающие упражнения, развитие координации, быстроты и прыгучести. Определение уровня физической подготовленности в прыжках со скакалкой (рис. 6)	23
Занятие 6. Общеразвивающие упражнения, основы силовых упражнений. Определение подготовленности студентов в силовых тестах (рис. 7–11)	25
Занятие 7. Общеразвивающие упражнения, бег с оптимальной скоростью. Определение выносливости в беге на 1000 м (рис. 4, 12)	29
Занятие 8. Общеразвивающие упражнения, приемы самозащиты, базовые силовые упражнения, развитие выносливости (рис. 4, 5, 13)	31
Занятие 9. Обучение технике выполнения силовых упражнений, технике перемещения в единоборствах, освоение упражнений со скакалками, изучение правил бадминтона (рис. 3–6, 14–24)	33
Занятие 10. Освоение приемов игры в бадминтон, боевых стоек и перемещений в единоборствах, развитие быстроты и силы (рис. 3, 4, 20, 25–31)	38

Занятие 11. Обучение технике бега с низкого старта, освоение приемов игры в бадминтон, разучивание техники единоборств, развитие силы ног (рис. 3, 4, 32–41, 46)	43
Занятие 12. Изучение прямых ударов руками, развитие силы, прыгучести и специальной выносливости (рис. 4, 5, 42–45)	49
Занятие 13. Повторение основ перемещений в единоборствах и боевых стоек, обучение технике приема и передачи мяча, развитие реакции, стартовой скорости, силы и выносливости (рис. 3, 4, 46–48)	52
Занятие 14. Обучение сериям ударов, обучение приемам ведения мяча в баскетболе, развитие взрывной силы (рис. 3, 4, 49–57) ...	55
Занятие 15. Обучение технике приема и передачи мяча в баскетболе, развитие быстроты, силы и выносливости в игровых формах (рис. 3, 4, 58–62)	59
Занятие 16. Обучение защитным действиям от серий ударов в единоборствах, обучение технике приема и передачи мяча в движении, развитие силы и выносливости (рис. 3, 4, 49, 51, 57, 58, 63–65)	63
Занятие 17. Обучение ведению спаррингов в единоборствах, обучение технике ведения мяча ногами, развитие силы и выносливости (рис. 3, 4, 8–11, 66–69)	65
Занятие 18. Подведение итогов обучения в семестре, проведение первенства курса по бадминтону, оформление зачетной документации (рис. 3, 4, 70)	69
Занятие 19. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Спортивное право в Российской Федерации. (Лекция. Тезисы) ...	71
Занятие 20. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (рис. 3, 4, 71–75)	73
Занятие 21. Совершенствование техники беговых упражнений, повторение приемов самозащиты, повторение приемов ведения и передачи мяча в баскетболе, развитие силы (рис. 3, 4, 8–11, 20, 66, 76–79)	75
Занятие 22. Освоение специальных упражнений для единоборств, повторение приемов самозащиты, разучивание приемов остановки после ведения мяча и совершенствование передач мяча, развитие быстроты, силы (рис. 20, 80–86)	77

Занятие 23. Освоение упражнений в парах, повторение приемов освобождения от захватов и защиты от боковых ударов, совершенствование техники передачи мяча в баскетболе, развитие стартовой скорости, силы (рис. 42, 87–95)	81
Занятие 24. Освоение общеразвивающих упражнений с мячом, изучение ударов снизу руками в голову и защиты от них, обучение технике защиты в баскетболе, развитие силы и выносливости (рис. 96–104)	88
Занятие 25. Освоение упражнений со скакалкой, разучивание прямого удара ногой вперед и защиты против него, обучение броскам в баскетболе и технике накрывания мяча, развитие силы и силовой выносливости (рис. 13, 105–112)	94
Занятие 26. Обучение методике проведения общеразвивающих упражнений, разучивание бокового удара ногой и защиты против него, обучение броскам в баскетболе и технике ловли мяча после отскока, развитие силы и силовой выносливости (рис. 12, 42, 113–116) ...	100
Занятие 27. Обучение методике проведения общеразвивающих упражнений, обучение акробатическим упражнениям, обучение сериям ударов, обучение взаимодействию в нападении в баскетболе, развитие силы и силовой выносливости (рис. 4, 12, 49–51, 66, 107, 108, 117–128)	103
Занятие 28. Повторение стартового разгона, повторение прямых, боковых и ударов снизу и защиты от них, обучение защитным действиям в баскетболе, развитие быстроты и силы (рис. 4, 12, 42, 49–51, 105, 129–132)	110
Занятие 29. Разучивание серийных ударов, обучение групповым взаимодействиям в баскетболе, развитие быстроты и силы (рис. 4, 12, 86, 87, 96, 133, 134)	113
Занятие 30. Повторение упражнений комплексного тестирования, определение уровня подготовленности студентов в беге на 100 м. (рис. 3, 4, 12, 46, 129, 133)	115
Занятие 31. Обучение прыжковым упражнениям, обучение медленному бегу в равномерном темпе, определение уровня подготовленности студентов в прыжковых упражнениях (рис. 4, 5, 12, 32–36, 52, 113)	116
Занятие 32. Развитие координации, быстроты и прыгучести, определение уровня физической подготовленности в прыжках со скакалкой (рис. 4, 5, 19, 52, 105, 106)	117

Занятие 33. Обучение общеразвивающим упражнениям, основам силовых упражнений, определение подготовленности студентов в силовых тестах (рис. 4, 8–11, 42)	118
Занятие 34. Обучение общеразвивающим упражнениям, бегу с оптимальной скоростью, определение выносливости в беге на 1000 м. (рис. 4, 5, 12, 48)	119
Занятие 35. Обучение методике проведения специализированных общеразвивающих упражнений, обучение игровой практике в баскетболе, развитие взрывной силы (рис. 135)	120
Занятие 36. Подведение итогов обучения в семестре, проведение первенства курса по баскетболу, оформление зачетной документации (рис. 3, 4, 96, 136)	122
Занятие 37. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (рис. 3, 4, 12, 71-75)	124
Занятие 38. Обучение начальным навыкам игровых действий в волейболе, развитие быстроты и силы (рис. 4, 6, 46, 58, 105, 106, 137, 141)	125
Занятие 39. Определение уровня физической подготовленности студентов в беге на 100 м, повторение упражнений со скакалкой (рис. 4, 6, 105, 106, 129, 137)	128
Занятие 40. Определение уровня физической подготовленности студентов в прыжковых упражнениях, развитие силы и координации (рис. 4, 5, 12, 52, 113)	129
Занятие 41. Определение уровня физической подготовленности в прыжках со скакалкой, развитие координации, быстроты и прыгучести, повторение техники приема и передачи мяча в волейболе (рис. 4, 25–31, 52, 105, 139)	130
Занятие 42. Определение физической подготовленности студентов в силовых тестах, развитие силы, координации и выносливости (рис. 4, 5, 8–12, 68, 69, 78, 79, 94)	132
Занятие 43. Определение выносливости в беге на 1000 м, развитие координации, ловкости и выносливости (рис. 4, 57, 59, 61, 64, 65) ...	133
Занятие 44. Проведение специально подготовительных упражнений для спортивных единоборств, обучение акробатическим упражнениям и повторение перемещений в единоборствах, боевых стоек (рис. 8–11, 20, 80, 117, 118)	134

Занятие 45. Обучение акробатическим упражнениям в парах, изучение серий ударов и вариантов защиты от них, обучение верхним передачам в волейболе, развитие ловкости, координации и силы (рис. 7, 42, 49–51, 94, 142, 143).....	135
Занятие 46. Повторение прямого удара ногой вперед и в сторону и защита против них, обучение нижним передачам в волейболе, развитие ловкости координации и силы (рис. 107, 108, 144–148)	137
Занятие 47. Обучение сериям ударов в комбинации с ударами ногами, обучение нижним и верхним передачам в волейболе, развитие ловкости, координации и силы (рис. 49–51, 80, 106–108, 146, 149, 150).....	140
Занятие 48. Обучение гимнастическим упражнениям на равновесие, обучение приемам сохранения равновесия в единоборствах, повторение подач снизу и сверху в волейболе, развитие ловкости, координации и силы (рис. 7, 12, 103, 104, 151–154)	142
Занятие 49. Обучение стартам из различных положений, повторение серии ударов руками и защиты от них уклонами и нырками, обучение игровым действиям в волейболе, развитие стартовой скорости и силы (рис. 4, 38–40, 46, 49–51, 96, 119–122, 155, 156)	144
Занятие 50. Обучение приемам защиты от холодного оружия, обучение игровым действиям в волейболе, развитие силы и выносливости (рис. 3, 4, 7, 12, 42, 157–163).....	146
Занятие 51. Повторение приемов защиты от холодного оружия, обучение нападающим ударам и блокированию в волейболе (рис. 4, 7, 12, 42, 52–54, 157–162, 164–168).....	149
Занятие 52. Совершенствование техники беговых упражнений, повторение приемов самозащиты, обучение особенностям командного взаимодействия в волейболе, развитие силы (рис. 4, 7, 12, 20, 42, 66, 86, 95, 107, 108, 114)	152
Занятие 53. Обучение методике проведения специализированных упражнений для волейбола, обучение ведению игры в волейбол, развитие силы (рис. 8–11, 15–19, 25–37, 95, 169, 170).....	153
Занятие 54. Подведение итогов обучения в семестре, проведение первенства курса по волейболу, оформление зачетной документации (рис. 4, 12, 95, 96, 155).....	155

- Занятие 55.** Методика использования прикладной физической культуры для обеспечения высокой работоспособности в профессиональной деятельности юристов. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Применение законодательных и подзаконных актов спортивного права. Административная ответственность в области физкультурно-спортивного движения (Лекция. Тезисы)156
- Занятие 56.** Совершенствование техники беговых упражнений, повторение приемов самозащиты, разучивание ведения и передачи мяча в футболе, развитие силы (рис. 4, 12, 20, 42, 58, 66, 94–96, 108, 114, 171–174)158
- Занятие 57.** Разучивание общеразвивающих упражнений с палкой в подготовительной части урока, обучение использованию подручных предметов для самозащиты, освоение основных ударов в футболе (рис. 4, 12, 95, 116, 175–181)161
- Занятие 58.** Обучение основам техники легкоатлетических метаний, повторение упражнений для выбора оптимальной дистанции в единоборствах, освоение скоростного ведения мяча в футболе, развитие координации и силы (рис. 48, 66, 95–97, 182–185).....166
- Занятие 59.** Повторение приемов атаки и защиты в спаррингах, обучение парным взаимодействиям в футболе, развитие ловкости, координации и силы (рис. 7, 42, 48, 66, 87, 94, 95, 142)170
- Занятие 60.** Повторение техники бега с низкого старта, повторение приемов техники единоборств в спаррингах, обучение защитным действиям в футболе, развитие быстроты и силы (рис. 4, 66, 95, 116, 133, 181, 186)171
- Занятие 61.** Обучение обманным действиям, технике обводки, остановки и передачи мяча в движении в футболе, совершенствование серийных ударов руками в комбинации с ударами ногами, развитие силы и выносливости (рис. 4, 49–51, 95, 107, 108, 114, 132, 187, 188).....173
- Занятие 62.** Обучение технике метания мяча, усовершенствование серии ударов руками и защита от них уклонами и нырками, освоение технических приемов футбола, ознакомление с основами пилатеса (рис. 4, 38–40, 49–51, 80, 95, 174, 189–195) ...175

Занятие 63. Обучение основам легкоатлетических метаний, повторение приемов защиты от холодного оружия, обучение техническим элементам игры головой и туловищем в футболе, повторение прыжковых упражнений со скакалкой (рис. 4, 6, 13, 95, 106, 157–162, 185, 196–199)	181
Занятие 64. Повторение бега со старта и прыжковых упражнений, повторение прямых, боковых и ударов снизу и защита от них подставками, уклонами и нырками, обучение технике длинных передач, остановки и приема мяча в футболе, развитие быстроты, прыгучести и взрывной силы (рис. 3, 4, 38–40, 46, 52–54, 135, 179, 180, 200)	185
Занятие 65. Повторение серии ударов левой и правой в голову в сочетании с прямым ударом ногой в туловище, обучение техническим приемам взаимодействия при розыгрыше стандартных положений (штрафных, угловых) в футболе (рис. 3, 4, 49–51, 107, 114, 133, 150, 179, 180, 200)	187
Занятие 66. Повторение беговых упражнений, определение уровня физической подготовленности студентов в беге на 100 м (рис. 4, 12, 95, 137)	189
Занятие 67. Обучение медленному бегу в равномерном темпе, определение уровня физической подготовленности студентов в прыжковых упражнениях (рис. 3–5, 12, 52, 95).....	190
Занятие 68. Обучение общеразвивающим упражнениям, медленному бегу в равномерном темпе, развитие координации, быстроты и прыгучести, определение уровня физической подготовленности в прыжках со скакалкой (рис. 4, 6, 12, 52, 95, 105)	192
Занятие 69. Определение подготовленности студентов в силовых тестах, развитие силы и выносливости (рис. 4, 8–13, 95)...	193
Занятие 70. Обучение бегу с оптимальной скоростью, определение уровня физической подготовленности студентов в беге на выносливость (1000 м) (рис. 3, 4, 12, 48, 95).....	194
Занятие 71. Обучение методике проведения специализированных упражнений для футбола, обучение ведению игры в футболе, развитие взрывной силы (рис. 53, 54, 95, 96, 116, 135)	195

Занятие 72. Подведение итогов обучения в семестре, проведение первенства курса по футболу, оформление зачетной документации (рис. 4, 12, 95).....	196
Заключение	197
Определение уровня физической подготовленности	198
Тесты	199
Зачетные требования.....	204
Вопросы к зачету.....	205
Литература	230
Словарь основных терминов	234