

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

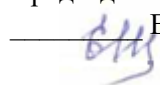
**Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации  
(Пермский филиал)**

ОДОБРЕНО

на заседании НМС

Протокол № 1 от «26» октября 2025г.

Председатель, к.п.н.

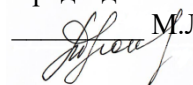
\_\_\_\_\_  
 Е.А. Шистерова

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК ОГСД

Протокол № 11 от «25» июня 2025г.

Председатель ПЦК, к.п.н.

\_\_\_\_\_  
 М.Л. Катаева

Методические рекомендации  
для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»  
для специальностей 2,3 курсов

40.02.04 Юриспруденция

Пермь 2025

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначены для студентов, обучающихся на базе среднего общего образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция

Разработчик: Дьякова И.В. Пахомова И.Г., Седых А.А.

## Содержание

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка .....                                           | 4  |
| 1. Техника безопасности при формировании физических качеств.....      | 5  |
| 2. Терминологический словарь .....                                    | 5  |
| 3. Организация занятий обучающихся по формированию физических качеств |    |
| 4. Правила выполнения и дозировка упражнений .....                    | 7  |
| 5. Комплексы упражнений для развития физических качеств. ....         | 8  |
| 6. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.....             | 11 |
| 7. Список используемой литературы .....                               | 14 |

## **Пояснительная записка**

Уважаемый студент!

Предлагаемые рекомендации для Ваших самостоятельных занятий по развитию физических качеств личности с целью формирования здорового образа жизни и основ формирования Вашей физической культуры как профессионала созданы Вам в помощь.

Целью формирования Ваших физических качеств является общее физическое развитие и подготовка к овладению сложными двигательными действиями.

Самостоятельные занятия по формированию Ваших физических качеств направлены на достижение намеченных Вами личностных результатов в соответствии с требованиями ФГОС СПО в качестве заданного конечного результата получения специальности/профессии.

Регулярные самостоятельные занятия по формированию физических качеств помогут Вам развить физический потенциал; повысить работоспособность; приобщиться к систематическим занятиям физическими упражнениями; совершенствовать двигательные навыки и умения; развить навыки самоконтроля и будут способствовать развитию необходимых двигательных качеств, повышая тем самым Вашу кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья.

Все предложенные Вам для формирования физических качеств общеразвивающие упражнения дифференцированы по полу, состоянию здоровья, уровню Вашей подготовленности с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Обратите пристальное внимание на технику безопасности во время занятий и при работе с оборудованием.

Рефлексию проделанной работы Вы сможете осуществить, заполнив «Дневник самоконтроля».

***Желаем Вам успехов!***

## **Техника безопасности при выполнении физических упражнений**

### **Чтобы упражнение было безопасным, необходимо избегать:**

- чрезмерного сгибания суставов;
- слишком сильного сгибания спины или шеи;
- резких поворотов и сгибаний;
- резких движений во время растяжки;
- слишком интенсивных прыжков;
- быстрых взмахов рук и ног;
- небрежного отношения к равновесию тела

**Травмы можно получить вследствие** недостаточной разминки перед занятиями; при использовании неподходящей одежды и обуви. Спортивная одежда не должна натирать кожу, мешать свободным движениям. Запрещается делать сложные упражнения на неровной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).

### **Терминологический словарь**

**Быстрота** – способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.

**Выносливость** – способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.

**Гибкость** – способность к движениям опорно-двигательного аппарата с большим размахом и развитием подвижности в отдельных суставах.

**Дозировка физических упражнений** – увеличение или уменьшение их интенсивности. Обеспечивается: изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

**Закаливание** – тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды. Это совершенствование работы системы терморегуляции.

**Здоровье** - состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Интенсивность тренировки** - количество энергии, затраченное за время, проведённое под нагрузкой, к примеру, за тренировку.

**Личная гигиена** — совокупность гигиенических правил поведения человека в быту и на производстве выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

**Ловкость** – способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации.

Общеразвивающие физические упражнения (ОРУ) – движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой.

Разминка – часть подготовки к физической нагрузке или выступлению путем предварительной тренировки, обычно проводимой перед выступлением.

Самоконтроль – способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение.

Сила – способность человека преодолевать собственный вес, физические трудности, противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий.

Тренированность – состояние организма, характеризующееся определенными изменениями морфологических и функциональных его свойств в результате тренировки.

Физическая нагрузка – определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Функциональное состояние организма – комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе.

## **Методические рекомендации по формированию физических качеств обучающихся**

### **1 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1.1. Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте свое самочувствие.

1.2. Распределение нагрузки при самостоятельных занятиях должно соответствовать Вашему возрасту и степени тренированности. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности.

1.3. Если частота сердечных сокращений (далее ЧСС) во время занятия будет колебаться в пределах 100— 130 уд./мин, это свидетельствует о небольшой нагрузке. Частота пульса 130—150 уд./мин характеризует нагрузку средней интенсивности. Пульс 150—170 уд./мин соответствует высокой нагрузке, учащение пульса до 170—200 уд./мин сигнализирует о достижении предельной нагрузки.

**ВНИМАНИЕ!** Непосильная физическая нагрузка приводит к тому, что лицо тренирующегося бледнеет или краснеет, со лба струится обильный пот, появляется одышка, нарушается координация движений, пропадает желание и интерес к любым занятиям.

## **2 Правила выполнения и дозировка физических упражнений**

### **2.1. Готовность организма к выполнению физических упражнений**

**ВНИМАНИЕ!** Чтобы Ваше занятие было эффективным, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку и не допускать перетренированности.

О соответствии применяемой нагрузки функциональному состоянию организма можно судить по пульсу перед началом очередного занятия. Во время занятий физическими упражнениями степень увеличения пульса зависит от многих факторов, основными из которых являются интенсивность и объем физической нагрузки.

До начала занятия отдохните сидя в течение 3 мин, а затем сосчитайте количество сердечных сокращений за 1 мин. Если перед каждым занятием их количество примерно одинаково, это говорит о нормальном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия. Величину пульса 48—60 уд./мин оценивают как отличную, 60—74 удара — как хорошую, 74—89 ударов — как удовлетворительную и более 90 уд./мин — как неудовлетворительную.

### **2.2. Дозировка физических нагрузок при выполнении физических упражнений**

**ВНИМАНИЕ!** Распределение нагрузки во время занятий должно соответствовать Вашему возрасту и степени тренированности. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку, контролируя при этом реакцию организма.

Физическая нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях.

Интенсивность физической нагрузки — это объем выполненной работы в единицу времени.

**ВНИМАНИЕ!** Составляя план занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств, меняйте места занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, привлекайте к тренировке своих друзей.

### **2.3. Выполнение физических упражнений**

Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более координационно-силовые упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений.

Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

## **3. Комплексы упражнений для развития физических качеств**

**ВНИМАНИЕ!** Комплексно воздействуя на организм, любое физическое упражнение развивает сразу несколько физических качеств, поэтому при отборе упражнений важно определить их преимущественную направленность.

**3.1. Сила** — способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных

напряжений. Проявление силы зависит от ряда факторов: поперечника мышцы (ее массы), нервно-координационных отношений, степени владения техникой движения, волевых качеств.

Силовые упражнения целесообразно включать в конец основной части занятий.

### **Примерные упражнения для развития силы:**

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»);
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;
- плавание (20—50 м);
- бег на коньках;
- спортивные и подвижные игры.

3.2. Быстрота — комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений. Скоростные нагрузки очень активно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, поэтому их применение ограничено. Упражнения для развития быстроты, как правило, выполняются сериями и включаются в начало основной части занятий. Интервалы между повторениями должны обеспечивать восстановление

работоспособности и зависят от индивидуальных особенностей занимающихся.

**Примерные упражнения для развития быстроты:**

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- семенящий бег (8—12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);
- бег на коньках на скорость, 15—20 м (4—6 раз);
- повторное проплывание отрезков 10—20 м;
- повторное прохождение на лыжах отрезков 100—200 м;
- спортивные, подвижные игры.

3.3. Выносливость — способность организма противостоять утомлению, то есть длительно работать не уставая.

**ВНИМАНИЕ!** Специально над развитием выносливости начинают работать после 16 лет. Если занятия комплексные, то упражнения на укрепление выносливости включают в конец основной части тренировки.

**Примерные упражнения для развития выносливости:**

- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);
- передвижение на лыжах в медленном, среднем и переменном темпе (в зависимости от возраста);
- занятия греблей, катание на коньках, велосипеде;
- спортивные игры.

3.4. Гибкость — это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для воспитания гибкости выполняют ежедневно, включая их в утреннюю гимнастику.

**Примерные упражнения для развития гибкости:**

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;

- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

- из положения лёжа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».

- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

3.5.Ловкостью называется умение человека быстро совершать точные движения и двигательные действия. Упражнения для развития ловкости подбираются такие, в которых быстрота сочетается с точностью движений.

**Примерные упражнения для развития ловкости:**

- жонглирование теннисными мячами;

- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);

- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);

- подвижные игры;

- спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

**4 Самоконтроль при выполнении физических упражнений**

**ВНИМАНИЕ!** Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Самоконтроль при выполнении физических упражнений дисциплинирует и прививает навыки самоанализа.

Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма с помощью объективных и субъективных приемов.

К объективным приемам относятся такие, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц.

Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния.

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Систематическая запись пульса дает представление об изменении функционального состояния и тренированности. Если пульс измерять после пробуждения от сна, до и после зарядки, во время тренировочных занятий, в восстановительном периоде, то эта информация поможет определить собственное функциональное состояние и окажет помощь в текущем планировании тренировочных и соревновательных нагрузок.

В дневник самоконтроля следует заносить и результаты своего взвешивания, которое рекомендуется проводить до и после занятий. Анализируя изменение веса под влиянием нагрузок, можно судить о тренированности, темпах роста результатов, достаточности или недостаточности питания, признаках утомления.

В дневник самоконтроля необходимо записывать и результаты выполнения контрольных упражнений.

Например:

**Силовые упражнения:**

1. Подтягивание из виса на руках на высокой перекладине на количество раз.

2. Поднимание прямых ног, из положения лежа на спине, руки вдоль туловища на количество раз.

**Упражнение на быстроту:**

Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 с максимальной частотой. Подсчитывается количество касаний коленями ладоней рук, согнутых под углом 90°.

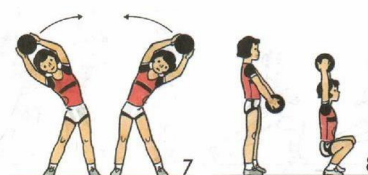
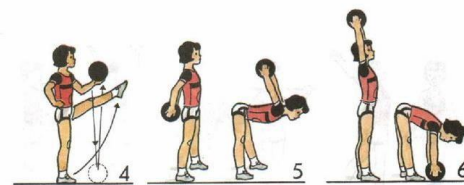
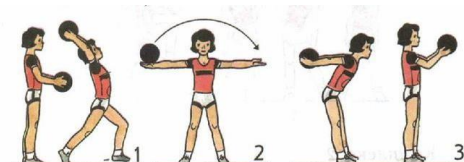
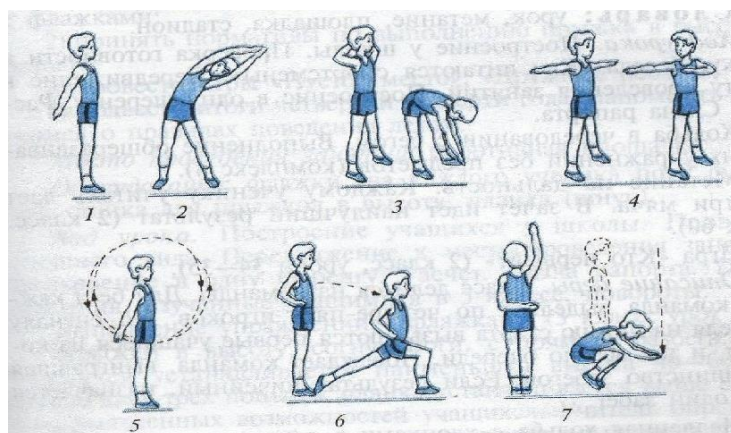
**Упражнение на выносливость:**

Бег в течение 6 мин. Выносливость определяется по количеству метров, которые удастся пробежать за это время. Такие записи помогают определить, улучшилась ли физическая подготовленность за определенный период, и составить план занятий на следующий срок.

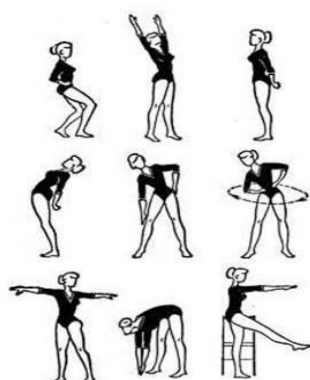
**ВНИМАНИЕ!** При составлении комплексов ОРУ их основой должны стать следующие упражнения и их разновидности:

- потягивания с выпрямлением и прогибанием
- круговые и маховые движения руками;
- приседания;
- наклоны туловища вперед, назад, в сторону и круговые движения;
- наклоны и круговые движения головой;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах);
- махи ногами вперед, назад и в сторону;
- прыжки (подскоки) многократные;
- ходьба и бег на месте.

Общеразвивающие упражнения



114



### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

1. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание рук.
3. Повороты рук.
4. Круговые движения руками  
(поочередные, одновременные,  
последовательные).
5. Взмахи и рывковые движения.
6. Упражнения в статических положениях.
7. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

### **Упражнения для мышц шеи**

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Повороты головы налево, направо.
3. Круговые движения головой.

### **Упражнения для ног и тазового пояса**

1. Поднимание на носки.
2. Ходьба на носках.
3. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.
4. Приседание на двух и одной ногах.
5. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

#### **Б. Поднимание и опускание ног**

7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа).
8. Выпады и пружинящие движения в выпаде.
9. Повороты ноги наружу и внутрь.
10. Круговые движения стопой и ногой.
11. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны.
12. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).
13. Упражнения на расслабление мышц ног.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

### **Упражнения для туловища**

1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стойки, седов, положений лежа).
2. Повороты туловища направо и налево.

3. Круговые движения туловища с различными положениями рук.
4. Прогибания тела в положении лежа на животе, поднятие ног при фиксированном положении туловища.
5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.
6. Статические положения.
7. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

### Упражнения для всего тела

1. Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).
2. Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.
3. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево правую ногу).
4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.
5. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).
6. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.
7. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание ног.
8. Из вися, стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис, прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами.
9. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

## **Список используемых источников**

### **1. Основные источники:**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
3. Сергеев Ю.А., Сила, быстрота и ловкость как физические качества [электронный ресурс] / Ю.А. Сергеев, открытый режим доступа [<http://referats.qip.ru/referats/preview/81736>]
4. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник/Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

## **Электронный ресурс**

1. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
2. Журнал «Культура здоровой жизни»: [Электронный ресурс] - <http://kzg.narod.ru/>