

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 23.11.2021 04:42:22

Уникальный программный ключ: Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

39428e82d614a3cd984f917b01026f12e03192110b773#685#3d16370f6e76

ОПОП

Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»

СМК-РПД –В1.П2.-2021

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры юриспруденции  
«26» мая 2021 г., протокол № 10

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.В. Завьялова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.07.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Направление подготовки:** 40.03.01 Юриспруденция

**Профиль подготовки:** Гражданско-правовой

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очно-заочная  
набор с 2021 года

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 № 1011.

Рабочая программа составлена с учетом Положения о порядке и формах зачета результатов обучения по отдельным дисциплинам (модулям) и/или отдельным практикам в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга».

Разработчик:  
доцент, доцент кафедры физического воспитания

  
(подпись) \_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	5
5. Тематическое планирование	6
6. Самостоятельная работа	13
7. Перечень вопросов на зачет	19
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	19
9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	20
10. Материально-техническая база	20

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины:** является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи освоения дисциплины:**

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование компетенций по направлению подготовки.

### Программа курса построена по проблемно-модульному принципу.

Выделено 2 раздела, каждый из которых поделен на модули:

<b>РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
<b>МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
<b>РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>				
<b>МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ</b>	<b>МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ*<sup>1</sup></b>	<b>МОДУЛЬ 5. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ</b>

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (часть, формируемая участниками образовательных отношений, элективные дисциплины по физической культуре и спорту).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества (командной работы), определяет свою роль в социальном взаимодействии. УК-3.2. Учитывает особенности поведения и интересы других участников при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе. УК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит с учетом этого продуктивное взаимодействие. УК-3.4. Осуществляет обмен информацией с членами команды, оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели, соблюдает нормы и установленные правила командной работы.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1. Использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2. Планирует рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и

<sup>1</sup> \*Занятия плаванием и лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные. *Примечание:* Занятия плаванием вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

ОПОП		СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»		
	социальной и профессиональной деятельности	обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

#### 4. Содержание дисциплины

### РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Тема 1. Гимнастика.** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

**Тема 2. Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

### РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

**Тема 1. Баскетбол.** Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки). Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

#### МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

**Тема 1. Волейбол.** Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение технике блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

**Тема 1. Настольный теннис.** Основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Обучение техники владения ракеткой. Обучение техники защиты. Обучение техники нападения. Учебная игра.

### МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ\*<sup>2</sup>

**Тема 1. Плавание.** Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

**Тема 2. Лыжный спор.** Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

### МОДУЛЬ 5. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

**Тема 1. Специализация.** Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

#### 5. Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 1 курс, 1 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	8	10	18
2	Баскетбол	12	16	28
	<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>46</b>

#### Тематический план Модуль 1

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	УК-3, УК-7
2	Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.	2	УК-3, УК-7
3	Обучение техники бега по прямой дистанции.	2	УК-3, УК-7
4	Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-3, УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	2	УК-3, УК-7
2	Обучение техники прыжков в длину с разбега	2	УК-3, УК-7
3	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
4	Обучение техники метания мяча.	2	УК-3, УК-7

<sup>2</sup> Занятия плаванием и лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные. *Примечание:* Занятия плаванием вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

5	Обучение техники метания гранаты.	2	УК-3, УК-7
---	-----------------------------------	---	------------

### Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.	2	УК-3, УК-7
2	Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.	2	УК-3, УК-7
3	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2	УК-3, УК-7
4	Броски в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)	2	УК-3, УК-7
5	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.	2	УК-3, УК-7
6	Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).	2	УК-3, УК-7
2	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.	2	УК-3, УК-7
3	Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.	2	УК-3, УК-7
4	Техника остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.	2	УК-3, УК-7
5	Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.	2	УК-3, УК-7
6	Тактические приемы ведения игры.	2	УК-3, УК-7
7	Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	4	УК-3, УК-7

### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 1 курс, 2 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	10	24	34
2	Настольный теннис	10	2	12
	<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>46</b>

### Тематический план Модуль 1

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Обучение правилам игры в волейбол.	2	УК-3, УК-7
2	Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-3, УК-7
3	Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-3, УК-7
4	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
5	Игры.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-3, УК-7
2	Обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-3, УК-7
3	Обучение перемещению на площадке в стойках.	2	УК-3, УК-7

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

4	Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.	2	УК-3, УК-7
5	Обучение приему мяча с подачи.	2	УК-3, УК-7
6	Обучение прямому нападающему удару.	2	УК-3, УК-7
7	Обучение технике блокирования.	2	УК-3, УК-7
8	Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	УК-3, УК-7
9	Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.	2	УК-3, УК-7
10	Сочетание перемещений и приемов.	2	УК-3, УК-7
11	Эстафеты с набивными мячами.	2	УК-3, УК-7
12	Обучение технике и тактике игры в волейбол.	2	УК-3, УК-7

#### Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Обучение технике владения ракеткой	2	УК-3, УК-7
2	Обучение технике защиты.	2	УК-3, УК-7
3	Обучение технике нападения.	2	УК-3, УК-7
4	Учебная игра	4	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Обучение технике владения ракеткой	2	УК-3, УК-7

#### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование: 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 2 курс, 3 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Практики/семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	10	4	14
2	Волейбол	10	16	26
	<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### Тематический план

##### Модуль 1

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	2	УК-3, УК-7
3	Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-3, УК-7
4	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
5	Эстафеты.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	2	УК-3, УК-7



ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-3, УК-7
2	Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-3, УК-7
3	Обучение технике перемещения на площадке и приемов.	2	УК-3, УК-7
4	Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).	2	УК-3, УК-7
5	Передачи мяча через сетку с перемещением.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.	2	УК-3, УК-7
2	Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.	2	УК-3, УК-7
3	Обучение технике одиночного блокирования.	2	УК-3, УК-7
4	Нападающий удар и блокирование.	2	УК-3, УК-7
5	Передача мяча через сетку с перемещением.	2	УК-3, УК-7
6	Сочетание перемещений и приемов.	2	УК-3, УК-7
7	Обучение технике первой передачи в зону 3.	2	УК-3, УК-7
8	Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4.	2	УК-3, УК-7

### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 2 курс, 4 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Практики/семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	12	20	32
2	Гимнастика	8	0	8
	<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### Тематический план

#### Модуль 1

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.	2	УК-3, УК-7
3	Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.	2	УК-3, УК-7
4	Учебная игра в численном большинстве.	2	УК-3, УК-7
5	Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-3, УК-7
6	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.	2	УК-3, УК-7
3	Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.	2	УК-3, УК-7
4	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.	2	УК-3, УК-7
5	Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.	2	УК-3, УК-7
6	Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.	2	УК-3, УК-7

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

7	Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.	2	УК-3, УК-7
8	Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.	2	УК-3, УК-7
9	Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.	2	УК-3, УК-7
10	Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.	2	УК-3, УК-7

#### Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.	2	УК-3, УК-7
2	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.	2	УК-3, УК-7
3	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.	2	УК-3, УК-7
4	Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.	2	УК-3, УК-7

#### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 3 курс, 5 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Практики/семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	10	4	14
2	Волейбол	10	16	26
	<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### Тематический план Модуль 1

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	2	УК-3, УК-7
3	Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	2	УК-3, УК-7
4	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
5	Эстафеты.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	2	УК-3, УК-7

#### Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

1	Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-3, УК-7
2	Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-3, УК-7
3	Обучение технике перемещения на площадке и приемов.	2	УК-3, УК-7
4	Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).	2	УК-3, УК-7
5	Передачи мяча через сетку с перемещением.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.	2	УК-3, УК-7
2	Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.	2	УК-3, УК-7
3	Обучение технике одиночного блокирования.	2	УК-3, УК-7
4	Нападающий удар и блокирование.	2	УК-3, УК-7
5	Передача мяча через сетку с перемещением.	2	УК-3, УК-7
6	Сочетание перемещений и приемов.	2	УК-3, УК-7
7	Обучение технике первой передачи в зону 3.	2	УК-3, УК-7
8	Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4.	2	УК-3, УК-7

### Тематическое планирование

**1. Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка**

**2. Направление подготовки**

Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**

**3. Форма обучения**

Форма обучения, курс, семестр **очно-заочная форма, 3 курс, 6 семестр**

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Практики/семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	10	10	20
2	Настольный теннис	10	10	20
	<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### Тематический план

#### Модуль 1

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Совершенствование техники овладения мячом.	2	УК-3, УК-7
2	Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.	2	УК-3, УК-7
3	Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-3, УК-7
4	Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-3, УК-7
5	Навыки судейства.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Совершенствование техники передачи мяча.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование техники ведения мяча.	2	УК-3, УК-7
3	Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).	2	УК-3, УК-7
4	Совершенствование техники защиты.	2	УК-3, УК-7
5	Совершенствование техники нападения.	2	УК-3, УК-7

#### Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Учебная игра.	8	УК-3, УК-7
2	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Совершенствование техники владения ракеткой.	2	УК-3, УК-7

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

2	Совершенствование техники защиты.	4	УК-3, УК-7
3	Совершенствование техники нападения.	4	УК-3, УК-7

#### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 4 курс, 7 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Практики/семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика.	6	10	16
2	Волейбол	10	10	20
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>36</b>

#### Тематический план

##### Модуль 1

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	2	УК-3, УК-7
3	Совершенствование техники бега по виражу и прямой дистанции.	2	УК-3, УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	УК-3, УК-7
2	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
3	Разучивание комплексов атлетической гимнастики.	4	УК-3, УК-7
4	Обучение навыкам самостоятельных занятий на тренажерах и с отягощениями.	2	УК-3, УК-7

##### Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Подвижные игры.	2	УК-3, УК-7
2	Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-3, УК-7
3	Двухсторонняя учебная игра	2	УК-3, УК-7
4	Учебная игра.	2	УК-3, УК-7
5	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование техники приема мяча с подачи.	2	УК-3, УК-7
3	Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара.	2	УК-3, УК-7
4	Дальнейшее совершенствование техники блокирования.	2	УК-3, УК-7
5	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	2	УК-3, УК-7

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 4 курс, 8 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Практики/семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	10	10	20
2	Настольный теннис	10	10	20
	<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### Тематический план Модуль 1

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Совершенствование техники овладения мячом.	2	УК-3, УК-7
2	Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.	2	УК-3, УК-7
3	Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-3, УК-7
4	Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-3, УК-7
5	Навыки судейства.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Совершенствование техники передачи мяча.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование техники ведения мяча.	2	УК-3, УК-7
3	Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).	2	УК-3, УК-7
4	Совершенствование техники защиты.	2	УК-3, УК-7
5	Совершенствование техники нападения.	2	УК-3, УК-7

#### Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Учебная игра.	6	УК-3, УК-7
2	Навыки судейства.	2	УК-3, УК-7
3	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Совершенствование техники владения ракеткой.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование техники защиты.	4	УК-3, УК-7
3	Совершенствование техники нападения.	4	УК-3, УК-7

#### 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа студентов очной формы обучения включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа включает освоение (выполнение) практических заданий по теме занятия.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- выполнение заданий отнесенных к самостоятельной работе.
- подготовка к сдаче зачета.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

## 6.1. Планы практических занятий

### ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

#### 1 курс, 1 семестр

#### РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

##### МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Обучение техники бега на короткие дистанции.
- 2 Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.
- 3 Обучение техники бега по прямой дистанции.
- 4 Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

#### РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

##### МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

- 1 Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.
- 2 Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.
- 3 Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
- 4 Броски в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)
- 5 Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.
- 6 Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.

#### 1 курс, 2 семестр

#### РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

##### МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Обучение правилам игры в волейбол.
- 2 Двухсторонняя учебная игра.
- 3 Двухсторонняя учебная игра.
- 4 Контрольные нормативы.
- 5 Игры.

##### МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 1 Обучение техники владения ракеткой
- 2 Обучение техники защиты.
- 3 Обучение техники нападения.
- 4 Учебная игра

#### 2 курс, 3 семестр

#### РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

##### МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.
- 2 Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.
- 3 Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.
- 4 Сдача контрольных нормативов.
- 5 Эстафеты.

#### РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

##### МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.
- 2 Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

- 3 Обучение технике перемещения на площадке и приемов.
- 4 Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).
- 5 Передачи мяча через сетку с перемещением.

### **2 курс, 4 семестр**

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### **МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ**

- 1 Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.
- 2 Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.
- 3 Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.
- 4 Учебная игра в численном большинстве.
- 5 Двухсторонняя учебная игра.
- 6 Сдача контрольных нормативов.

#### **РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

##### **МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

- 1 Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.
- 2 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.
- 3 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.
- 4 Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.

### **3 курс, 5 семестр**

#### **РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

##### **МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

- 1 Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.
- 2 Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.
- 3 Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.
- 4 Сдача контрольных нормативов.
- 5 Эстафеты.

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### **МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.
- 2 Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.
- 3 Обучение технике перемещения на площадке и приемов.
- 4 Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).
- 5 Передачи мяча через сетку с перемещением.

### **3 курс, 6 семестр**

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### **МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ**

- 1 Совершенствование техники овладения мячом.
- 2 Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.
- 3 Двухсторонняя учебная игра.
- 4 Двухсторонняя учебная игра.
- 5 Навыки судейства.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 1 Учебная игра.
- 2 Сдача контрольных нормативов.

#### 4 курс, 7 семестр

#### РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

##### МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- 2 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.
- 3 Совершенствование техники бега по виражу и прямой дистанции.

#### РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

##### МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Подвижные игры.
- 2 Двухсторонняя учебная игра.
- 3 Двухсторонняя учебная игра
- 4 Учебная игра.
- 5 Сдача контрольных нормативов.

#### 4 курс, 8 семестр

#### РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

##### МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

- 1 Совершенствование техники овладения мячом.
- 2 Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.
- 3 Двухсторонняя учебная игра.
- 4 Двухсторонняя учебная игра.
- 5 Навыки судейства.

##### МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 1 Учебная игра.
- 2 Навыки судейства.
- 3 Сдача контрольных нормативов.

#### 6.2 Выполнение заданий отнесенных к самостоятельной работе

#### 1 курс, 1 семестр

#### РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

##### МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.
- 2 Обучение техники прыжков в длину с разбега
- 3 Сдача контрольных нормативов.
- 4 Обучение техники метания мяча.
- 5 Обучение техники метания гранаты.

#### РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

##### МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

- 1 Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).
- 2 Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.
- 3 Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.
- 4 Техника остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.



ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

- 5 Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.
- 6 Тактические приемы ведения игры.
- 7 Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

### 1 курс, 2 семестр

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### **МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Обучение верхней передаче мяча двумя руками.
- 2 Обучение нижней передаче мяча двумя руками.
- 3 Обучение перемещению на площадке в стойках.
- 4 Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.
- 5 Обучение приему мяча с подачи.
- 6 Обучение прямому нападающему удару.
- 7 Обучение технике блокирования.
- 8 Обучение технике нападающего удара и блокирования.
- 9 Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.
- 10 Сочетание перемещений и приемов.
- 11 Эстафеты с набивными мячами.
- 12 Обучение технике и тактике игры в волейбол.

##### **МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

- 1 Обучение техники владения ракеткой

### 2 курс, 3 семестр

#### **РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

##### **МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

- 1 Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.
- 2 Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### **МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.
- 2 Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.
- 3 Обучение технике одиночного блокирования.
- 4 Нападающий удар и блокирование.
- 5 Передача мяча через сетку с перемещением.
- 6 Сочетание перемещений и приемов.
- 7 Обучение технике первой передачи в зону 3.
- 8 Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4.

### 2 курс, 4 семестр

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### **МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ**

- 1 Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.
- 2 Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.
- 3 Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.
- 4 Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.
- 5 Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.
- 6 Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.
- 7 Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

- 8 Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.
- 9 Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.
- 10 Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.

### **3 курс, 5 семестр**

#### **РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

##### **МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

- 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.
- 2 Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### **МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.
- 2 Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.
- 3 Обучение технике одиночного блокирования.
- 4 Нападающий удар и блокирование.
- 5 Передача мяча через сетку с перемещением.
- 6 Сочетание перемещений и приемов.
- 7 Обучение технике первой передачи в зону 3.
- 8 Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4.

### **3 курс, 6 семестр**

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### **МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ**

- 1 Совершенствование техники передачи мяча.
- 2 Совершенствование техники ведения мяча.
- 3 Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).
- 4 Совершенствование техники защиты.
- 5 Совершенствование техники нападения.

##### **МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

- 1 Совершенствование техники владения ракеткой.
- 2 Совершенствование техники защиты.
- 3 Совершенствование техники нападения.

### **4 курс, 7 семестр**

#### **РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

##### **МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

- 1 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
- 2 Сдача контрольных нормативов.
- 3 Разучивание комплексов атлетической гимнастики.
- 4 Обучение навыкам самостоятельных занятий на тренажерах и с отягощениями.

#### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

##### **МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.
- 2 Совершенствование техники приема мяча с подачи.
- 3 Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара.
- 4 Дальнейшее совершенствование техники блокирования.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

- 5 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.

#### **4 курс, 8 семестр**

### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

#### **МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ**

- 1 Совершенствование техники передачи мяча.
- 2 Совершенствование техники ведения мяча.
- 3 Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).
- 4 Совершенствование техники защиты.
- 5 Совершенствование техники нападения.

#### **МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

- 1 Совершенствование техники владения ракеткой.
- 2 Совершенствование техники защиты.
- 3 Совершенствование техники нападения.

### **7. Перечень вопросов на зачет**

#### **7.1 Семестры: 2,4,6**

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов по модулю.

#### **7.2 Семестр: 8**

**Теоретическая часть:**

1. Броски баскетбольного мяча в корзину.
2. Ведение баскетбольного мяча.
3. Стойки и перемещения игроков в волейболе.
4. Поддачи мяча нижней прямой и боковой подач в волейболе.
5. Передачи мяча снизу двумя руками в волейболе.
6. Передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.
7. Верхняя прямая подача в волейболе.
8. Строевые упражнения (СУ). Построения и перестроения.
9. Обучение прыжкам в длину с разбега.
10. Обучение прыжкам в длину с места.
11. Комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ), методика проведения.
12. Строевые упражнения (СУ).
13. Повороты на месте налево, направо, кругом. Команды и методика обучения.
14. Эстафета и особенности ее проведения.
15. Бег на короткие дистанции.
16. Бег на длинные дистанции.
17. Челночный бег, методика обучения.
18. Броски мяча на дальность двумя руками из-за головы.

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов по модулю.

### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

#### **8.1. Основная литература**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 322 с. — URL.: [www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895](http://www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895).

#### **8.2. Дополнительная учебная литература:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2019. — 424 с. — URL.: [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985).

ОПОП	СМК-РПД – В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### 8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgu.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>.

### 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

#### Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

##### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

##### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех индикаторов компетенции. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Применение умений и навыков уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность индикаторов компетенции. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Вместе с тем, студентом допущены ошибки.	
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала, имеются затруднения в понимании сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Индикаторы сформированы частично.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Терминология не используется. Индикаторы компетенции не сформированы (теоретические знания разрознены, практические навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа.	

### 10. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.