

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: И.о. преподаватель

Дата подписания: 02.04.2021 01:44:22

Уникальный программный ключ: Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

39428e82d614a3cd984f917b018f05d2c07182da3bc77db685db2d16370f6e7c

ОПОП:

Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура,

направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»

СМК-РПД –В1.П2.-2019

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

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры юриспруденции
«29» мая 2019 г., протокол № 10

Зав. кафедрой  С.В. Завьялова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.07.01 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная
набор с 2017 года

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 01.12.2016 г. № 1511.

Разработчик:

доцент кафедры физического воспитания



(подпись)

Л.А. Баранова

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, 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 | 6 |
| 5. Тематическое планирование | 8 |
| 6. Самостоятельная работа | 15 |
| 7. Перечень вопросов на зачет | 20 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 20 |
| 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента | 20 |
| 10. Материально-техническая база | 21 |

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, 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 в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки.

Программа курса построена по проблемно-модульному принципу.

Выделено 2 раздела, каждый из которых поделен на модули:

| | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|------------------------------------|
| РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | | |
| МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | | |
| РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | | | |
| МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ | МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ | МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ*¹ | МОДУЛЬ 5. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ |

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (вариативная часть, дисциплины по выбору).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки:

| Код | Компетенция | Универсальные дескрипторы сформированности компетенции | |
|------|---|--|---|
| ОК-8 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | знать: | – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | | уметь: | – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | | владеть: | – навыками использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; – навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. |

¹ *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.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| Код | Компетенция | Дескрипторы сформированности компетенции по дисциплине «Прикладная физическая культура» | Уровень сформированности компет. | Уровень освоения дисциплин. (оценка) |
|---|---|---|----------------------------------|--------------------------------------|
| ОК-8 | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | знать: <ul style="list-style-type: none"> • средства сохранения и укрепления здоровья, содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни; • особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Высокий | Отлично |
| | | уметь: <ul style="list-style-type: none"> • использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; • выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке. | | |
| | | владеть: <ul style="list-style-type: none"> • навыками использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; • навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. | | |
| | | знать: <ul style="list-style-type: none"> • средства сохранения и укрепления здоровья; • особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. | Базовый | Хорошо |
| | | уметь: <ul style="list-style-type: none"> • использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; • выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке. | | |
| | | владеть: <ul style="list-style-type: none"> • навыками использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; • навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. | | |
| знать: <ul style="list-style-type: none"> • особенности использования средств | Пороговый | Удовлетв | | |

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | | | |
|--|--|--|--|-----------|
| | | физической культуры для оптимизации работоспособности. | | орительно |
| | | уметь: | | |
| | | • направленно использовать способы подготовки и самоподготовки, использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. | | |
| | | владеть: | | |
| | | • навыками использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. | | |

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. Знакомление, 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, отскокившим 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.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

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

МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ*²

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.

² 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.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

5. Тематическое планирование

1. **Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура**

2. **Направление подготовки**

Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**

3. **Форма обучения**

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 1 курс, 1 семестр**

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 1 | Легкая атлетика | 0 | 18 | 0 | 18 |
| 2 | Баскетбол | 0 | 28 | 0 | 28 |
| | Всего | 0 | 46 | 0 | 46 |

Тематический план

Модуль 1

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|---|---|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Обучение техники бега на короткие дистанции. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Обучение техники бега по прямой дистанции. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. | 2 | ОК-8 |
| 5 | Обучение техники бега на средние и длинные дистанции. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Обучение техники прыжков в длину с разбега | 2 | ОК-8 |
| 7 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-8 |
| 8 | Обучение техники метания мяча. | 2 | ОК-8 |
| 9 | Обучение техники метания гранаты. | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|----|--|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Броски в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди) | 2 | ОК-8 |
| 5 | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке. | 2 | ОК-8 |
| 7 | Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту). | 2 | ОК-8 |
| 8 | Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу. | 2 | ОК-8 |
| 9 | Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке. | 2 | ОК-8 |
| 10 | Техника остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами. | 2 | ОК-8 |
| 11 | Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. | 2 | ОК-8 |
| 12 | Тактические приемы ведения игры. | 2 | ОК-8 |
| 13 | Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | 4 | ОК-8 |

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура**

2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**

3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 1 курс, 2 семестр**

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 1 | Волейбол | 0 | 34 | 0 | 34 |
| 2 | Настольный теннис | 0 | 12 | 0 | 12 |
| | Всего | 0 | 46 | 0 | 46 |

Тематический план

Модуль 1

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|----|--|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Обучение правилам игры в волейбол. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Обучение верхней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Обучение нижней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Обучение перемещению на площадке в стойках. | 2 | ОК-8 |
| 5 | Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Обучение приему мяча с подачи. | 2 | ОК-8 |
| 7 | Обучение прямому нападающему удару. | 2 | ОК-8 |
| 8 | Обучение технике блокирования. | 2 | ОК-8 |
| 9 | Обучение технике нападающего удара и блокирования. | 2 | ОК-8 |
| 10 | Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. | 2 | ОК-8 |
| 11 | Сочетание перемещений и приемов. | 2 | ОК-8 |
| 12 | Эстафеты с набивными мячами. | 2 | ОК-8 |
| 13 | Обучение технике и тактике игры в волейбол. | 2 | ОК-8 |
| 14 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-8 |
| 15 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-8 |
| 16 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-8 |
| 17 | Игры. | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|---|--|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Обучение технике владения ракеткой | 2 | ОК-8 |
| 2 | Обучение техники защиты. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Обучение техники нападения. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Учебная игра | 6 | ОК-8 |

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура
- Направление подготовки**
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**
Форма обучения, курс, семестр очная форма, 2 курс, 3 семестр

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 1 | Легкая атлетика | 0 | 14 | 0 | 14 |
| 2 | Волейбол | 0 | 26 | 0 | 26 |
| | Всего | 0 | 40 | 0 | 40 |

Тематический план

Модуль 1

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|---|--|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования. | 2 | ОК-8 |
| 5 | Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-8 |
| 7 | Эстафеты. | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|----|---|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Обучение технике перемещения на площадке и приемов. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней). | 2 | ОК-8 |
| 5 | Передачи мяча через сетку с перемещением. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи. | 2 | ОК-8 |
| 7 | Дальнейшее обучение прямому нападающему удару. | 2 | ОК-8 |
| 8 | Обучение технике одиночного блокирования. | 2 | ОК-8 |
| 9 | Нападающий удар и блокирование. | 2 | ОК-8 |
| 10 | Передача мяча через сетку с перемещением. | 2 | ОК-8 |
| 11 | Сочетание перемещений и приемов. | 2 | ОК-8 |
| 12 | Обучение технике первой передачи в зону 3. | 2 | ОК-8 |
| 13 | Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4. | 2 | ОК-8 |

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура
- Направление подготовки**
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**
Форма обучения, курс, семестр очная форма, 2 курс, 4 семестр

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 1 | Баскетбол | 0 | 32 | 0 | 32 |
| 2 | Гимнастика | 0 | 8 | 0 | 8 |
| | Всего | 0 | 40 | 0 | 40 |

Тематический план

Модуль 1

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенци и по теме |
|----|--|-----------------|-------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита. | 2 | ОК-8 |
| 5 | Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз. | 2 | ОК-8 |
| 7 | Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу. | 2 | ОК-8 |
| 8 | Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва. | 2 | ОК-8 |
| 9 | Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча. | 2 | ОК-8 |
| 10 | Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча. | 2 | ОК-8 |
| 11 | Совершенствование в вырывании и выбивании мяча. | 2 | ОК-8 |
| 12 | Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты. | 2 | ОК-8 |
| 13 | Совершенствование обманных действий. Штрафные броски. | 2 | ОК-8 |
| 14 | Учебная игра в численном большинстве. | 2 | ОК-8 |
| 15 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-8 |
| 16 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|---|--|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения. | 2 | ОК-8 |

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | | |
|---|--|---|------|
| 2 | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером. | 2 | ОК-8 |

Тематическое планирование

1. **Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура**

2. **Направление подготовки**

Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**

3. **Форма обучения**

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 3 курс, 5 семестр**

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 1 | Легкая атлетика | 0 | 14 | 0 | 14 |
| 2 | Волейбол | 0 | 26 | 0 | 26 |
| | Всего | 0 | 40 | 0 | 40 |

Тематический план

Модуль 1

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|---|--|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования. | 2 | ОК-8 |
| 5 | Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-8 |
| 7 | Эстафеты. | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|----|---|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Обучение технике перемещения на площадке и приемов. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней). | 2 | ОК-8 |
| 5 | Передачи мяча через сетку с перемещением. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи. | 2 | ОК-8 |
| 7 | Дальнейшее обучение прямому нападающему удару. | 2 | ОК-8 |
| 8 | Обучение технике одиночного блокирования. | 2 | ОК-8 |
| 9 | Нападающий удар и блокирование. | 2 | ОК-8 |
| 10 | Передача мяча через сетку с перемещением. | 2 | ОК-8 |
| 11 | Сочетание перемещений и приемов. | 2 | ОК-8 |

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | | |
|----|--|---|------|
| 12 | Обучение технике первой передачи в зону 3. | 2 | ОК-8 |
| 13 | Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4. | 2 | ОК-8 |

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура
- Направление подготовки**
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**
Форма обучения, курс, семестр очная форма, 3 курс, 6 семестр

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 1 | Баскетбол | 0 | 20 | 0 | 20 |
| 2 | Настольный теннис | 0 | 20 | 0 | 20 |
| | Всего | 0 | 40 | 0 | 40 |

Тематический план

Модуль 1

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенци и по теме |
|--|--|-----------------|-------------------------|
| Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Совершенствование техники передачи мяча. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Совершенствование техники ведения мяча. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов). | 2 | ОК-8 |
| 4 | Совершенствование техники защиты. | 2 | ОК-8 |
| 5 | Совершенствование техники нападения. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Совершенствование техники овладения мячом. | 2 | ОК-8 |
| 7 | Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры. | 2 | ОК-8 |
| 8 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-8 |
| 9 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-8 |
| 10 | Навыки судейства. | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--|--|-----------------|------------------------|
| Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Совершенствование техники владения ракеткой. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Совершенствование техники защиты. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Совершенствование техники нападения. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Учебная игра. | 4 | ОК-8 |
| 5 | Учебная игра. | 4 | ОК-8 |
| 6 | Учебная игра. | 4 | ОК-8 |
| 7 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-8 |

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура
- Направление подготовки**
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**
Форма обучения, курс, семестр очная форма, 4 курс, 7 семестр

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 1 | Легкая атлетика. | 0 | 16 | 0 | 10 |
| 2 | Волейбол | 0 | 20 | 0 | 20 |
| | Всего | 0 | 36 | 0 | 36 |

Тематический план Модуль 1

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|---|--|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Совершенствование техники бега по виражу и прямой дистанции. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 2 | ОК-8 |
| 5 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Разучивание комплексов атлетической гимнастики. | 4 | ОК-8 |
| 7 | Обучение навыкам самостоятельных занятий на тренажерах и с отягощениями. | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|----|--|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Совершенствование техники приема мяча с подачи. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Дальнейшее совершенствование техники блокирования. | 2 | ОК-8 |
| 5 | Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Подвижные игры. | 2 | ОК-8 |
| 7 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-8 |
| 8 | Двухсторонняя учебная игра | 2 | ОК-8 |
| 9 | Учебная игра. | 2 | ОК-8 |
| 10 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-8 |

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура
- Направление подготовки**
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**
Форма обучения, курс, семестр очная форма, 4 курс, 8 семестр

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 1 | Баскетбол | 0 | 20 | 0 | 20 |
| 2 | Настольный теннис | 0 | 20 | 0 | 20 |
| | Всего | 0 | 40 | 0 | 40 |

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

**Тематический план
Модуль 1**

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции и по теме |
|--|--|--------------|-----------------------|
| Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Совершенствование техники передачи мяча. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Совершенствование техники ведения мяча. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов). | 2 | ОК-8 |
| 4 | Совершенствование техники защиты. | 2 | ОК-8 |
| 5 | Совершенствование техники нападения. | 2 | ОК-8 |
| 6 | Совершенствование техники овладения мячом. | 2 | ОК-8 |
| 7 | Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры. | 2 | ОК-8 |
| 8 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-8 |
| 9 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-8 |
| 10 | Навыки судейства. | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--|--|--------------|---------------------|
| Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Совершенствование техники владения ракеткой. | 2 | ОК-8 |
| 2 | Совершенствование техники защиты. | 2 | ОК-8 |
| 3 | Совершенствование техники нападения. | 2 | ОК-8 |
| 4 | Учебная игра. | 2 | ОК-8 |
| 5 | Учебная игра. | 4 | ОК-8 |
| 6 | Учебная игра. | 4 | ОК-8 |
| 7 | Навыки судейства. | 2 | ОК-8 |
| 8 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-8 |

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.

6.1. Планы практических занятий

ОЧНАЯ 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.
- 5 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.
- 6 Обучение техники прыжков в длину с разбега
- 7 Сдача контрольных нормативов.

- 8 Обучение техники метания мяча.
- 9 Обучение техники метания гранаты.

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.
- 7 Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).
- 8 Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.
- 9 Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.
- 10 Техника остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.
- 11 Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.
- 12 Тактические приемы ведения игры.
- 13 Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

1 курс, 2 семестр

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Обучение правилам игры в волейбол.
- 2 Обучение верхней передаче мяча двумя руками.
- 3 Обучение нижней передаче мяча двумя руками.
- 4 Обучение перемещению на площадке в стойках.
- 5 Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.
- 6 Обучение приему мяча с подачи.
- 7 Обучение прямому нападающему удару.
- 8 Обучение технике блокирования.
- 9 Обучение технике нападающего удара и блокирования.
- 10 Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.
- 11 Сочетание перемещений и приемов.
- 12 Эстафеты с набивными мячами.
- 13 Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- 14 Двухсторонняя учебная игра.
- 15 Двухсторонняя учебная игра.
- 16 Контрольные нормативы.
- 17 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.

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

- 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 Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.
- 5 Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.
- 6 Сдача контрольных нормативов.
- 7 Легкая атлетика. 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.
- 6 Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.
- 7 Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.
- 8 Обучение технике одиночного блокирования.
- 9 Нападающий удар и блокирование.
- 10 Передача мяча через сетку с перемещением.
- 11 Сочетание перемещений и приемов.
- 12 Обучение технике первой передачи в зону 3.
- 13 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.
- 8 Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.
- 9 Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.
- 10 Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.
- 11 Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.
- 12 Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.
- 13 Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.
- 14 Учебная игра в численном большинстве.
- 15 Двухсторонняя учебная игра.
- 16 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.

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

- 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 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 Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.
- 5 Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.
- 6 Сдача контрольных нормативов.
- 7 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.
- 6 Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.
- 7 Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.
- 8 Обучение технике одиночного блокирования.
- 9 Нападающий удар и блокирование.
- 10 Передача мяча через сетку с перемещением.
- 11 Сочетание перемещений и приемов.
- 12 Обучение технике первой передачи в зону 3.
- 13 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.
- 6 Совершенствование техники овладения мячом.
- 7 Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.
- 8 Двухсторонняя учебная игра.
- 9 Двухсторонняя учебная игра.
- 10 Навыки судейства.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

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

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

- 3 Совершенствование техники нападения.
- 4 Учебная игра.
- 5 Учебная игра.
- 6 Учебная игра.
- 7 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.
- 4 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
- 5 Сдача контрольных нормативов.
- 6 Разучивание комплексов атлетической гимнастики.
- 7 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.
- 5 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.
- 6 Подвижные игры.
- 7 Двухсторонняя учебная игра.
- 8 Двухсторонняя учебная игра
- 9 Учебная игра.
- 10 Сдача контрольных нормативов.

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.
- 6 Совершенствование техники овладения мячом.
- 7 Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.
- 8 Двухсторонняя учебная игра.
- 9 Двухсторонняя учебная игра.
- 10 Баскетбол. Навыки судейства.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 1 Совершенствование техники владения ракеткой.
- 2 Совершенствование техники защиты.
- 3 Совершенствование техники нападения.
- 4 Учебная игра.
- 5 Учебная игра.
- 6 Учебная игра.

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

- 7 Навыки судейства.
- 8 Сдача контрольных нормативов.

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. Подачи 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. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — Режим доступа : 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.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985.

8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Сайт библиотеки КамГУ [http: bibl.kamgu.ru](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 | |

| | |
|--|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Прикладная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | |
|-----------------------------|---------------------|----------------------------------|
| 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 (оценка) | Форма контроля | Зачет |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|-------|
| | | Критерии оценивания | |
| Высокий | зачтено | Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков уверенное. | |
| Базовый | зачтено | Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках. | |
| Пороговый | зачтено | Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня. | |
| Компетенции не сформированы | не зачтено | Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания). | |

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.