

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: И.о. преподаватель

Дата подписания: 02.04.2021 07:16:21

Уникальный программный ключ: Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

39428e82d614a3cd984f917b018f05d2c07182da3bc77db685db2d16370f6e7c

ОПОП

СМК- РПД –В1.П2.-2019

Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»

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.07.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

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

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- РГД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная 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	7
6. Самостоятельная работа	12
7. Перечень вопросов на зачет	14
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	15
9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	15
10. Материально-техническая база	16

ОПОП	СМК- РГД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная 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 адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование понимания социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной 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 модульному принципу.

Выделено 5 модулей

МОДУЛЬ 1. Гимнастика для лиц с ОВЗ	МОДУЛЬ 2. Легкая атлетика для лиц с ОВЗ.	МОДУЛЬ 3. Баскетбол для лиц с ОВЗ.	МОДУЛЬ 4. Волейбол для лиц с ОВЗ.	МОДУЛЬ 5. Лыжный спор для лиц с ОВЗ ¹
--	--	--	---	--

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.

Код	Компетенция	Дескрипторы сформированности компетенции по дисциплине «Адаптивная физическая культура»	Уровень сформированности компет.	Уровень освоения дисциплин. (оценка)
ОК-8	способность	знать:	Высокий	Отлично

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

ОПОП	СМК- РГД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<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. 		
	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. 		
	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 физической культуры для оптимизации работоспособности. 	Пороговый	Удовлетворительно	
уметь:			
<ul style="list-style-type: none"> • направленно использовать способы 			
		Базовый	Хорошо

ОПОП	СМК- РГД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

	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

МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Тема 1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, комплексы упражнений для развития для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Тема 1. Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. 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.

МОДУЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Тема 1. Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. 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; 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 4. ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

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 5. ЛЫЖНЫЙ СПОР ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Тема 1. 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.

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

5. Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура**
- Направление подготовки**
Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**
- Форма обучения**
Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 1 курс, 1 семестр**

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Гимнастика для лиц с ОВЗ	0	46	0	46
	Всего	0	46	0	46

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Практические занятия (семинары)		
1	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	4	ОК-8
2	Комплексы общеразвивающих упражнений	6	ОК-8
3	Элементы специальной физической подготовки	4	ОК-8
4	Комплексы упражнений для развития силы	4	ОК-8
5	Комплексы упражнений для развития быстроты	4	ОК-8
6	Комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости	4	ОК-8
7	Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости	4	ОК-8
8	Комплексы упражнений для развития координационных способностей	4	ОК-8
9	Комплексы упражнений для развития двигательных умений и навыков	4	ОК-8
10	Основы гимнастики	4	ОК-8
11	Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)	4	ОК-8

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура**
- Направление подготовки**
Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**
- Форма обучения**
Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 1 курс, 2 семестр**

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Гимнастика для лиц с ОВЗ	0	46	0	46
	Всего	0	46	0	46

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Практические занятия (семинары)		
1	Адаптивная гимнастика	8	ОК-8

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

2	Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения	8	ОК-8
3	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением	10	ОК-8
4	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики	10	ОК-8
5	Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером	8	ОК-8
6	Сдача контрольных нормативов	2	ОК-8

Тематическое планирование

1. **Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура

2. **Направление подготовки**

Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция

3. **Форма обучения**

Форма обучения, курс, семестр очная форма, 2 курс, 3 семестр

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
2	Легкая атлетика для лиц с ОВЗ	0	40	0	40
	Всего	0	40	0	40

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Практические занятия (семинары)		
1	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	4	ОК-8
2	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.	6	ОК-8
3	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	6	ОК-8
4	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.	6	ОК-8
5	Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.	6	ОК-8
6	Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	6	ОК-8
7	Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	6	ОК-8

Тематическое планирование

1. **Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура

2. **Направление подготовки**

Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция

3. **Форма обучения**

Форма обучения, курс, семестр очная форма, 2 курс, 4 семестр

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
2	Легкая атлетика для лиц с ОВЗ	0	40	0	40
	Всего	0	40	0	40

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Тематический план

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

Тематическое планирование

1. **Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная 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
3	Баскетбол	0	40	0	40
	Всего	0	40	0	40

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции и по теме
Практические занятия (семинары)			
1	Основы техники безопасности на занятиях баскетбола.	2	ОК-8
2	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	4	ОК-8
3	Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом	4	ОК-8
4	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении	4	ОК-8
5	Освоение техники ловли мяча одной и двумя руками	4	ОК-8
6	Освоение техники ведения мяча, обводка противника	4	ОК-8
7	Освоение техники бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками	4	ОК-8
8	Обманные движения; техника защиты; техника перемещений	4	ОК-8
9	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват	4	ОК-8
10	Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину	2	ОК-8
11	Овладение мячом, отскочившим от щита	2	ОК-8
12	Правила игры и основы судейства.	2	ОК-8

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная 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
3	Баскетбол	0	40	0	40
	Всего	0	40	0	40

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции 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.	4	ОК-8
13	Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.	4	ОК-8
14	Учебная игра в численном большинстве.	4	ОК-8
15	Двухсторонняя учебная игра.	4	ОК-8
16	Сдача контрольных нормативов	2	ОК-8

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура**
- Направление подготовки**
Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**
- Форма обучения**
Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 4 курс, 7 семестр**

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
4	Волейбол	0	36	0	36
	Всего	0	36	0	36

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
Практические занятия (семинары)			
1	Основы техники безопасности на занятиях волейболом.	2	ОК-8
2	Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола	4	ОК-8
3	Навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста.	4	ОК-8
4	Обучение правилам игры в волейбол	2	ОК-8
5	Обучение верхней и нижней передаче мяча двумя руками	2	ОК-8
6	Обучение перемещению на площадке в стойках	2	ОК-8
7	Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней	2	ОК-8
8	Обучение приему мяча с подачи	2	ОК-8
9	Обучение прямому нападающему удару	2	ОК-8
10	Обучение техники блокирования	2	ОК-8
11	Обучение технике нападающего удара и блокирования	2	ОК-8
12	Обучение передаче мяча через сетку с перемещением	2	ОК-8
13	Сочетание перемещений и приемов	2	ОК-8
14	Обучение технике и тактике игры в волейбол	2	ОК-8
15	Техника и тактика игры	2	ОК-8
16	Правила соревнований, основы судейства	2	ОК-8

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная 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
4	Волейбол	0	40	0	40
	Всего	0	40	0	40

Тематический план

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

ОПОП	СМК- РГД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

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

МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

- 1 Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.
- 2 Комплексы общеразвивающих упражнений
- 3 Элементы специальной физической подготовки.
- 4 Комплексы упражнений для развития силы
- 5 Комплексы упражнений для развития быстроты,
- 6 Комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости,
- 7 Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости,
- 8 Комплексы упражнений для развития координационных способностей,
- 9 Комплексы упражнений для развития двигательных умений и навыков.
- 10 Основы гимнастики
- 11 Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

1 курс, 2 семестр

МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

- 1 Адаптивная гимнастика
- 2 Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения
- 3 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением
- 4 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики
- 5 Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером
- 6 Сдача контрольных нормативов

2 курс, 3 семестр

МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

- 1 Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- 2 Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.
- 3 Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
- 4 Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.
- 5 Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.
- 6 Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.
- 7 Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

ОПОП	СМК- РГД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

2 курс, 4 семестр

МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

- 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 Эстафеты.
- 7 Сдача контрольных нормативов.

3 курс, 5 семестр

МОДУЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ

- 1 Основы техники безопасности на занятиях баскетбола.
- 2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
- 3 Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом
- 4 Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении
- 5 Освоение техники ловли мяча одной и двумя руками
- 6 Освоение техники ведения мяча, обводка противника
- 7 Освоение техники бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками
- 8 Обманные движения; техника защиты; техника перемещений
- 9 Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват
- 10 Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину
- 11 Овладение мячом, отскочившим от щита
- 12 Правила игры и основы судейства.

3 курс, 6 семестр

МОДУЛЬ 3. 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

4 курс, 7 семестр

МОДУЛЬ 4. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Основы техники безопасности на занятиях волейболом.
- 2 Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола
- 3 Навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста.
- 4 Обучение правилам игры в волейбол

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

- 5 Обучение верхней и нижней передаче мяча двумя руками
- 6 Обучение перемещению на площадке в стойках
- 7 Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней
- 8 Обучение приему мяча с подачи
- 9 Обучение прямому нападающему удару
- 10 Обучение технике блокирования
- 11 Обучение технике нападающего удара и блокирования
- 12 Обучение передаче мяча через сетку с перемещением
- 13 Сочетание перемещений и приемов
- 14 Обучение технике и тактике игры в волейбол
- 15 Техника и тактика игры
- 16 Правила соревнований, основы судейства

4 курс, 8 семестр

МОДУЛЬ 4. 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.

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.

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

8.1. Основная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651.

8.2. Дополнительная учебная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538.
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915.

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 (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,	

ОПОП	СМК- РГД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

		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.