

| | | |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Документ подписан простой электронной подписью | ОПОП | СМК- РПД –В1.П2.-2021 |
| Информация о владельце: | Рабочая программа | Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, |
| ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич | направление подготовки | 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» |
| Должность: И.о. ректора | Министерство науки и высшего образования Российской Федерации | |
| Дата подписания: 13.09.2021 10:42:04 | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение | |
| Уникальный программный ключ: | высшего образования | |
| 39428e82d614a3cd984f917b09 | «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.07.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, заочная
набор с 2021

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПОП | СМК- РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного 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

_____ Л.А. Баранова

(подпись)

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПОП | СМК- РЦД –В1.П2.-2021 |
| 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 | 5 |
| 5. Тематическое планирование | 6 |
| 6. Самостоятельная работа | 11 |
| 7. Перечень вопросов на зачет | 13 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 14 |
| 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента | 14 |
| 10. Материально-техническая база | 15 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПОП | СМК- РПД –В1.П2.-2021 |
| 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

Цель освоения дисциплины: 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 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) (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 социальной и профессиональной деятельности | 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 обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

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- РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

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 техники 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 спорт. 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.-2021 |
| 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

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

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, 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 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения | 8 | УК-3, УК-7 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПОП | СМК- РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|
| 3 | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением | 10 | УК-3, УК-7 |
| 4 | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики | 10 | УК-3, УК-7 |
| 5 | Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером | 8 | УК-3, УК-7 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов | 2 | УК-3, УК-7 |

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

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 |

Тематический план

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|---|----------------------------------------|-----------------|------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПОП | СМК- РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|
| 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. | 6 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции. | 6 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. | 6 | УК-3, УК-7 |
| 4 | Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования. | 6 | УК-3, УК-7 |
| 5 | Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения. | 6 | УК-3, УК-7 |
| 6 | Эстафеты. | 6 | УК-3, УК-7 |
| 7 | Сдача контрольных нормативов. | 4 | УК-3, УК-7 |

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

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, 6 семестр

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПОП | СМК- РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

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 | 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 |
| 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 |
| 11 | Совершенствование в вырывании и выбивании мяча. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 12 | Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 13 | Совершенствование обманных действий. Штрафные броски. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 14 | Учебная игра в численном большинстве. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 15 | Двухсторонняя учебная игра. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 16 | Сдача контрольных нормативов | 2 | УК-3, УК-7 |

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, 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 |

Тематический план

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|
| Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях волейболом. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола | 4 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 4 | Обучение правилам игры в волейбол | 2 | УК-3, УК-7 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПОП | СМК- РПД –В1.П2.-2021 |
| 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 | 2 | УК-3, УК-7 |
| 6 | Обучение перемещению на площадке в стойках | 2 | УК-3, УК-7 |
| 7 | Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней | 2 | УК-3, УК-7 |
| 8 | Обучение приему мяча с подачи | 2 | УК-3, УК-7 |
| 9 | Обучение прямому нападающему удару | 2 | УК-3, УК-7 |
| 10 | Обучение технике блокирования | 2 | УК-3, УК-7 |
| 11 | Обучение технике нападающего удара и блокирования | 2 | УК-3, УК-7 |
| 12 | Обучение передаче мяча через сетку с перемещением | 2 | УК-3, УК-7 |
| 13 | Сочетание перемещений и приемов | 2 | УК-3, УК-7 |
| 14 | Обучение технике и тактике игры в волейбол | 2 | УК-3, УК-7 |
| 15 | Техника и тактика игры | 2 | УК-3, УК-7 |
| 16 | Правила соревнований, основы судейства | 2 | УК-3, УК-7 |

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, 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 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Совершенствование техники приема мяча с подачи. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 4 | Дальнейшее совершенствование техники блокирования. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 5 | Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 6 | Подвижные игры. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 7 | Двухсторонняя учебная игра. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 8 | Двухсторонняя учебная игра | 4 | УК-3, УК-7 |
| 9 | Учебная игра. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 10 | Сдача контрольных нормативов. | 4 | УК-3, УК-7 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПОП | СМК- РПД –В1.П2.-2021 |
| 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.

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.-2021 |
| 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.-2021 |
| 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.: 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.: 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. — М.: 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. — М.: 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 | 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 | |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПОП | | СМК- РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | | |
| | | 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.