

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 23.11.2021 04:42:23

Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984f917b011805f2c07182d5bc77db685db2d16770f6e7b

ОПОП

Рабочая программа элективной дисциплины
направление подготовки 40.03.01 Юриспруден

СМК- РПД –В1.П2.-2021

Б1.В.ДВ.07.02 Адаптивная физическая культура,
профиль подготовки: «Гражданско-правовой»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

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

Зав. кафедрой  С.В. Завьялова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.07.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная
набор с 2021

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


(подпись)

Л.А. Баранова

ОПОП	СМК- РГД –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	14
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	14
10. Материально-техническая база	15

ОПОП	СМК- РГД –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.

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.-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

- 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 **очно-заочная форма, 1 курс, 1 семестр**

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Гимнастика для лиц с ОВЗ	0	20	26	46
	Всего	0	20	26	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	4	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
Самостоятельная работа			
1	Комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости	4	УК-3, УК-7
2	Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости	4	УК-3, УК-7
3	Комплексы упражнений для развития координационных способностей	4	УК-3, УК-7
4	Комплексы упражнений для развития двигательных умений и навыков	4	УК-3, УК-7
5	Основы гимнастики	4	УК-3, УК-7
6	Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)	6	УК-3, УК-7

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 **очно-заочная форма, 1 курс, 2 семестр**

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Гимнастика для лиц с ОВЗ	0	20	26	46
	Всего	0	20	26	46

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
Практические занятия (семинары)			
1	Адаптивная гимнастика	10	УК-3, УК-7
2	Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером	8	УК-3, УК-7
3	Сдача контрольных нормативов	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»	

Самостоятельная работа			
1	Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения	6	УК-3, УК-7
2	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением	10	УК-3, УК-7
3	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики	10	УК-3, УК-7

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 очно-заочная форма, 2 курс, 3 семестр

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
2	Легкая атлетика для лиц с ОВЗ	0	20	20	40
	Всего	0	20	20	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.	4	УК-3, УК-7
4	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.	6	УК-3, УК-7
Самостоятельная работа			
1	Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.	6	УК-3, УК-7
2	Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	6	УК-3, УК-7
3	Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	8	УК-3, УК-7

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 очно-заочная форма, 2 курс, 4 семестр

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
2	Легкая атлетика для лиц с ОВЗ	0	20	20	40
	Всего	0	20	20	40

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»	

Тематический план

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

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 очно-заочная форма, 3 курс, 5 семестр

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
3	Баскетбол	0	20	20	40
	Всего	0	20	20	40

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции 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	2	УК-3, УК-7
Самостоятельная работа			
1	Освоение техники ведения мяча, обводка противника	2	УК-3, УК-7
2	Освоение техники бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками	4	УК-3, УК-7
3	Обманные движения; техника защиты; техника перемещений	4	УК-3, УК-7
4	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват	4	УК-3, УК-7
5	Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину	2	УК-3, УК-7
6	Овладение мячом, отскочившим от щита	2	УК-3, УК-7
7	Правила игры и основы судейства.	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»	

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 очно-заочная форма, 3 курс, 6 семестр

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
3	Баскетбол	0	20	20	40
	Всего	0	20	20	40

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
Практические занятия (семинары)			
1	Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.	2	УК-3, УК-7
2	Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.	4	УК-3, УК-7
3	Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.	4	УК-3, УК-7
4	Учебная игра в численном большинстве.	4	УК-3, УК-7
5	Двухсторонняя учебная игра.	4	УК-3, УК-7
6	Сдача контрольных нормативов	2	УК-3, УК-7
Самостоятельная работа			
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

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 очно-заочная форма, 4 курс, 7 семестр

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
4	Волейбол	0	16	20	36
	Всего	0	16	20	36

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»	

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
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
Самостоятельная работа			
1	Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней	2	УК-3, УК-7
2	Обучение приему мяча с подачи	2	УК-3, УК-7
3	Обучение прямому нападающему удару	2	УК-3, УК-7
4	Обучение технике блокирования	2	УК-3, УК-7
5	Обучение технике нападающего удара и блокирования	2	УК-3, УК-7
6	Обучение передаче мяча через сетку с перемещением	2	УК-3, УК-7
7	Сочетание перемещений и приемов	2	УК-3, УК-7
8	Обучение технике и тактике игры в волейбол	2	УК-3, УК-7
9	Техника и тактика игры	2	УК-3, УК-7
10	Правила соревнований, основы судейства	2	УК-3, УК-7

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 очно-заочная форма, 4 курс, 8 семестр

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
4	Волейбол	0	20	20	40
	Всего	0	20	20	40

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
Практические занятия (семинары)			
1	Подвижные игры.	4	УК-3, УК-7
2	Двухсторонняя учебная игра.	4	УК-3, УК-7
3	Двухсторонняя учебная игра	4	УК-3, УК-7
4	Учебная игра.	4	УК-3, УК-7
5	Сдача контрольных нормативов.	4	УК-3, УК-7
Самостоятельная работа			
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. 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

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ 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

1 курс, 2 семестр

МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

- 1 Адаптивная гимнастика
- 2 Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером
- 3 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.

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 Эстафеты.
- 4 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

3 курс, 6 семестр**МОДУЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ**

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

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
- 5 Обучение верхней и нижней передаче мяча двумя руками
- 6 Обучение перемещению на площадке в стойках

4 курс, 8 семестр**МОДУЛЬ 4. ВОЛЕЙБОЛ**

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

6.2 Выполнение заданий отнесенных к самостоятельной работе**1 курс, 1 семестр****МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

- 1 Комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости
- 2 Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости
- 3 Комплексы упражнений для развития координационных способностей
- 4 Комплексы упражнений для развития двигательных умений и навыков
- 5 Основы гимнастики
- 6 Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)

1 курс, 2 семестр**МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

- 1 Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения
- 2 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением
- 3 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики

2 курс, 3 семестр**МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

- 1 Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.
- 2 Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.
- 3 Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

ОПОП	СМК- РГД –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»	

2 курс, 4 семестр

МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

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

3 курс, 5 семестр

МОДУЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ

- 1 Освоение техники ведения мяча, обводка противника
- 2 Освоение техники бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками
- 3 Обманные движения; техника защиты; техника перемещений
- 4 Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват
- 5 Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину
- 6 Овладение мячом, отскочившим от щита
- 7 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.

4 курс, 7 семестр

МОДУЛЬ 4. ВОЛЕЙБОЛ

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

ОПОП	СМК- РГД –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»	

7. Перечень вопросов на зачет

7.1 Семестры: 2,4,6

Практическая часть: сдача контрольных нормативов по модулю.

7.2 Семестр: 8

Теоретическая часть:

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

Практическая часть: сдача контрольных нормативов по модулю.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

8.1. Основная литература

1. 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](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.

ОПОП	СМК- РГД –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»	

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

Текущий контроль

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

Промежуточная аттестация

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

10. Материально-техническая база

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

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