

| | | |
|--|------|----------------|
| Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Меркульев Евгений Сергеевич Подготовил: пр. доцент Дата подписания: 03.04.2021 01:50:38 Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984f917b01860fd2c07182da8c77db685db2d16770f6e7c | ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | | |

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 физического воспитания
«11» апреля 2019 г., протокол № 8
Зав. кафедрой физического воспитания
_____ Л.А. Баранова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

Профили подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная

Курс 1, 2, 3, 4

Семестр: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Зачет: 2, 4, 6,8 семестр

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Цели 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 | 7 |
| 6. Самостоятельная работа | 20 |
| 7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии) | 22 |
| 8. Перечень вопросов на зачёт (дифференцированный зачёт, экзамен) | 22 |
| 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение | 23 |
| 10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента | 25 |
| 11. Материально-техническая база | 27 |

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 20.10.2015 г. № 1174.

Составитель:
доцент кафедры физического воспитания

_____ Л.А. Баранова
(подпись)

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи освоения дисциплины:

- содействие гармоничному развитию личности будущего специалиста;
- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- обеспечение условий для естественного процесса физического развития студентов
- достижение физической подготовки личности, соответствующей возрастным особенностям студентов;
- сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
- формирование посредством профессионально прикладной физической подготовки профессионально важных физических, психических и специальных качеств, обеспечивающих надежность выпускников в будущей трудовой деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО.

Блок 1. Дисциплины (модули) (вариативная часть, дисциплины по выбору). Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в средней общеобразовательной школе. Дисциплина является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента. Дисциплина осваивается в течение всего периода обучения (1-4 курс) и осуществляется на основе овладения двигательными действиями, умениями, навыками при изучении таких ее разделов как «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры» – волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис и др.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

| | | | |
|------|---|----------|--|
| ОК-6 | Готовностью выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, | знать: | принципы саморазвития; средства и методы физической культуры. |
| | | уметь: | критически осмысливать информацию; использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. |
| | | владеть: | современными знаниями и навыками анализа общественных процессов; приемами самоконтроля; |

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| | | | |
|-------|---|----------|--|
| | физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования | | средствами и методами физической культуры для управления функциональным состоянием организма. |
| ПСК-3 | способность к созданию визуального и текстового формата проекта для средств массовой информации по профилю подготовки | знать: | методы и способы поиска, получения, хранения, переработки информации; структуру локальных и глобальных компьютерных сетей; теоретические основы информатики и информационных технологий; основы электронного документооборота; технологии и нормативные основы работы с электронными документами; принципы информационной безопасности, основные угрозы информационной безопасности, методы и критерии оценки эффективности мероприятий по защите информации. |
| | | уметь: | осуществлять сбор и анализ информации профессионального характера; планировать мероприятия по защите информации, исходя из известных угроз и финансовых возможностей предприятия, рассчитывать эффективность мероприятий по защите информации; внедрять современные интернет-технологии в профессиональную деятельность. |
| | | владеть: | профессиональными навыками в применении программных средств составления, хранения маршрутизации электронных документов в среде системы управления документооборотом;- навыками в области информатики, работы с техническими средствами, обеспечивающими реализацию в профессиональной деятельности информационно-коммуникационных технологий; работы в компьютерных сетях, навыками постановки дизайнерской задачи и ее практического решения при различных условиях, творческих и технических требованиях; навыками работы в сети Интернет; основ осуществления профессиональной деятельности с использованием блогов и социальных сетей. |

4. Содержание дисциплины

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Формы организации и особенности методики проведения различных упражнений на дифференцированные группы мышц. Прикладные виды спорта (их целостное применение): гимнастика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, общая и специальная физическая подготовка. Оздоровительные силы природы и

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса в области прикладной физической культуры.

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Гимнастика

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

Тема 2. Легкая атлетика

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

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

Тема 1. Баскетбол

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

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1. Волейбол

Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение технике блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тема 1. Настольный теннис

Основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Обучение техники владения ракеткой. Обучение техники защиты. Обучение техники нападения. Учебная игра

МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ*¹

Тема 1. Плавание

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

Тема 2. Лыжный 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.

МОДУЛЬ 5. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Тема 1. Специализация

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Атлетическая гимнастика. Участие в соревнованиях по различным видам спорта. Помощь в судействе по различным видам спорта.

5. Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»

3. Группа

Шифр группы, курс, семестр 1 курс, 1 семестр

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

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| | Наименование модуля | Лекции | Практики/ сем инары | Лабораторные | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|----------|---------------------------|--------------|----------------|-----------------|
| 1 | Легкая атлетика. | 0 | 18 | 0 | 0 | 18 |
| 2 | Баскетбол. | 0 | 28 | 0 | 0 | 28 |
| | Всего | 0 | 46 | 0 | 0 | 46 |

Модуль 1

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

Модуль 2

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|-----------|--|-----------------|-------------|
| 10 | Баскетбол. Обучение правилам игры в баскетбол. Обучение передачи мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. | 2 | ОК-6 |

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| | | | |
|----|---|---|-------------|
| 11 | Баскетбол. Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку. | 2 | ОК-6 |
| 12 | Баскетбол. Обучение ведению мяча с высоким и низким отскоком. | 2 | ОК-6 |
| 13 | Баскетбол. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди) | 2 | ОК-6 |
| 14 | Баскетбол. Обучение броскам в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. | 2 | ОК-6 |
| 15 | Баскетбол. Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке. | 2 | ОК-6 |
| 16 | Баскетбол. Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту). | 2 | ОК-6 |
| 17 | Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу. | 2 | ОК-6 |
| 18 | Баскетбол. Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке. | 2 | ОК-6 |
| 19 | Баскетбол. Обучение техники остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами. | 2 | ОК-6 |
| 20 | Баскетбол. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. | 2 | ОК-6 |
| 21 | Баскетбол. Обучение тактическим приемам ведения игры. | 2 | ОК-6 |
| 22 | Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | 2 | ОК-6, ПСК-3 |
| 23 | Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | 2 | ОК-6, ПСК-3 |

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»

3. Группа

Шифр группы, курс, семестр 1 курс, 2 семестр

| № темы | Наименование модуля | Лекции | Практики/ сем | Лабораторные | Сам. работа | Всего, часов |
|--------|---------------------|--------|---------------|--------------|-------------|--------------|
|--------|---------------------|--------|---------------|--------------|-------------|--------------|

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| | | | | | | |
|----------|--------------------------|----------|--------------|----------|----------|-----------|
| | | | инары | | | |
| 1 | Волейбол | 0 | 34 | 0 | 0 | 34 |
| 2 | Настольный теннис | 0 | 12 | 0 | 0 | 12 |
| | Всего | 0 | 46 | 0 | 0 | 46 |

Модуль 1

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|-----------|--|-----------------|-------------|
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 | Волейбол. Обучение правилам игры в волейбол. | 2 | ОК-6 |
| 2 | Волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-6 |
| 3 | Волейбол. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-6 |
| 4 | Волейбол. Обучение перемещению на площадке в стойках. | 2 | ОК-6 |
| 5 | Волейбол. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. | 2 | ОК-6 |
| 6 | Волейбол. Обучение приему мяча с подачи. | 2 | ОК-6 |
| 7 | Волейбол. Обучение прямому нападающему удару. | 2 | ОК-6 |
| 8 | Волейбол. Обучение техники блокирования. | 2 | ОК-6 |
| 9 | Волейбол. Обучение технике нападающего удара и блокирования. | 2 | ОК-6 |
| 10 | Волейбол. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. | 2 | ОК-6 |
| 11 | Волейбол. Сочетание перемещений и приемов. | 2 | ОК-6 |
| 12 | Эстафеты с набивными мячами. | 2 | ОК-6 |
| 13 | Волейбол. Обучение технике и тактике игры в волейбол. | 2 | ОК-6 |
| 14 | Волейбол. Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-6 |
| 15 | Волейбол. Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-6 |
| 16 | Контрольные нормативы. | 2 | ОК-6 |
| 17 | Подвижные игры. | 2 | ОК-6, ПСК-3 |

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

Модуль 2

| темы | Тема | Кол-во часов | Контроль по модулю |
|------|---|--------------|--------------------|
| 18 | Настольный теннис. Обучение техники владения ракеткой | 2 | ОК-6 |
| 19 | Настольный теннис. Обучение техники защиты. | 2 | ОК-6 |
| 20 | Настольный теннис. Обучение техники нападения. | 2 | ОК-6 |
| 21 | Настольный теннис. Учебная игра | 6 | ОК-6 |

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»

3. Группа

Шифр группы, курс, семестр 2 курс, 3 семестр

| № темы | Наименование модуля | Лекции | Практики/ сем инары | Лабораторные | Сам. работа | Всего часов |
|--------|---------------------|----------|---------------------|--------------|-------------|-------------|
| 1 | Легкая атлетика | 0 | 14 | 0 | 0 | 14 |
| 2 | Волейбол | 0 | 26 | 0 | 0 | 26 |
| | Всего | 0 | 40 | 0 | 0 | 40 |

Модуль 1

| № темы | Тема | Кол-во часов | Контроль по модулю |
|--------|---|--------------|--------------------|
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. | 2 | ОК-6 |
| 2 | Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции. | 2 | ОК-6 |

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| | | | |
|---|---|---|------|
| 3 | Легкая Атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. | 2 | ОК-6 |
| 4 | Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования. | 2 | ОК-6 |
| 5 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения. | 2 | ОК-6 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-6 |
| 7 | Легкая атлетика. Эстафеты. | 2 | ОК-6 |

Модуль 2

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|--------|---|--------------|-------------|
| 8 | Волейбол. Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-6 |
| 9 | Волейбол. Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-6 |
| 10 | Волейбол. Обучение технике перемещения на площадке и приемов. | 2 | ОК-6 |
| 11 | Волейбол. Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней). | 2 | ОК-6 |
| 12 | Волейбол. Передачи мяча через сетку с перемещением. | 2 | ОК-6 |
| 13 | Волейбол. Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи. | 2 | ОК-6 |
| 14 | Волейбол. Дальнейшее обучение прямому нападающему удару. | 2 | ОК-6 |
| 15 | Волейбол. Обучение технике одиночного блокирования. | 2 | ОК-6 |
| 16 | Волейбол. Нападающий удар и блокирование. | 2 | ОК-6 |
| 17 | Волейбол. Передача мяча через сетку с перемещением. | 2 | ОК-6 |
| 18 | Волейбол. Сочетание перемещений и приемов. | 2 | ОК-6 |
| 19 | Волейбол. Обучение технике первой передачи в зону 3. | 2 | ОК-6 |
| 20 | Волейбол. Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4. | 2 | ОК-6 |

Тематическое планирование

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»

3. Группа

Шифр группы, курс, семестр 2 курс, 4 семестр

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

Модуль 1

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|--------|---|--------------|-------------|
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 | Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча. | 2 | ОК-6 |
| 2 | Баскетбол. Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой. | 2 | ОК-6 |
| 3 | Баскетбол. Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу. | 2 | ОК-6 |
| 4 | Баскетбол. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита. | 2 | ОК-6 |
| 5 | Баскетбол. Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние. | 2 | ОК-6 |
| 6 | Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз. | 2 | ОК-6 |
| 7 | Баскетбол. Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу. | 2 | ОК-6 |
| 8 | Баскетбол. Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва. | 2 | ОК-6 |

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| | | | |
|----|---|---|-------------|
| 9 | Баскетбол. Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча. | 2 | ОК-6 |
| 10 | Баскетбол. Обучение техники остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами. | 2 | ОК-6 |
| 11 | Баскетбол. Совершенствование в вырывании и выбивании мяча. | 2 | ОК-6 |
| 12 | Баскетбол. Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты. | 2 | ОК-6 |
| 13 | Баскетбол. Совершенствование обманных действий. Штрафные броски. | 2 | ОК-6 |
| 14 | Баскетбол. Учебная игра в численном большинстве. | 2 | ОК-6 |
| 15 | Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-6, ПСК-3 |
| 16 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-6 |

Модуль 2

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|--------|---|--------------|-------------|
| 17 | Атлетическая гимнастика. Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения. | 2 | ОК-6 |
| 18 | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением. | 2 | ОК-6 |
| 19 | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики. | 2 | ОК-6 |
| 20 | Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером. | 2 | ОК-6 |

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

2. Направление подготовки (специальность)

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

Шифр по ФГОС, Наименование 41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»

3. Группа

Шифр группы, курс, семестр 3 курс, 5 семестр

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

Модуль 1

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|--------|---|--------------|-------------|
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. | 2 | ОК-6 |
| 2 | Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции. | 2 | ОК-6 |
| 3 | Легкая Атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. | 2 | ОК-6 |
| 4 | Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования. | 2 | ОК-6 |
| 5 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения. | 2 | ОК-6 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-6 |
| 7 | Легкая атлетика. Эстафеты. | 2 | ОК-6, ПСК-3 |

Модуль 2

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|--------|---|--------------|-------------|
| 8 | Волейбол. Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-6 |

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| | | | |
|----|--|---|------|
| 9 | Волейбол. Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками. | 2 | ОК-6 |
| 10 | Волейбол. Обучение технике перемещения на площадке и приемов. | 2 | ОК-6 |
| 11 | Волейбол. Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней). | 2 | ОК-6 |
| 12 | Волейбол. Передачи мяча через сетку с перемещением. | 2 | ОК-6 |
| 13 | Волейбол. Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи. | 2 | ОК-6 |
| 14 | Волейбол. Дальнейшее обучение прямому нападающему удару. | 2 | ОК-6 |
| 15 | Волейбол. Обучение технике одиночного блокирования. | 2 | ОК-6 |
| 16 | Волейбол. Нападающий удар и блокирование. | 2 | ОК-6 |
| 17 | Волейбол. Передача мяча через сетку с перемещением. | 2 | ОК-6 |
| 18 | Волейбол. Сочетание перемещений и приемов. | 2 | ОК-6 |
| 19 | Волейбол. Обучение технике первой передачи в зону 3. | 2 | ОК-6 |
| 20 | Волейбол. Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4. | 2 | ОК-6 |

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»

3. Группа

Шифр группы, курс, семестр 3 курс, 6 семестр

| № темы | Наименование модуля | Лекции | Практики/сем инары | Лабораторные | Сам. работа | Всего, часов |
|--------|---------------------|----------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|
| 1 | Баскетбол | 0 | 20 | 0 | 0 | 20 |
| 2 | Настольный теннис | 0 | 14 | 0 | 0 | 14 |
| 3 | Бадминтон | 0 | 6 | 0 | 0 | 6 |
| | Всего | 0 | 40 | 0 | 0 | 40 |

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

Модуль 1

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

Модуль 2

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|-----------|---|-----------------|-------------|
| 11 | Настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой. | 2 | ОК-6 |
| 12 | Настольный теннис. Совершенствование техники защиты. | 2 | ОК-6 |
| 13 | Настольный теннис. Совершенствование техники нападения. | 2 | ОК-6 |
| 14 | Настольный теннис. Учебная игра. | 6 | ОК-6, ПСК-3 |
| 15 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-6 |

Модуль 3

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|--------|--|--------------|-------------|
| 16 | Бадминтон. Обучение технике владения ракеткой. | 2 | ОК-6 |
| 17 | Бадминтон. Обучение ударам по волану. | 2 | ОК-6 |
| 18 | Бадминтон. Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК-6 |

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»

3. Группа

Шифр группы, курс, семестр 4 курс, 7 семестр

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Лабораторные | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|----------|-----------------------|--------------|----------------|-----------------|
| 1 | Легкая атлетика | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 |
| 2 | Волейбол | 0 | 26 | 0 | 0 | 26 |
| | Всего | 0 | 36 | 0 | 0 | 36 |

Модуль 1

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|--------|---|--------------|-------------|
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 | ОК-6 |
| 2 | Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | 2 | ОК-6 |
| 3 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по виражу и прямой дистанции. | 2 | ОК-6 |

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| | | | |
|---|---|---|------|
| 4 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 2 | ОК-6 |
| 5 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-6 |

Модуль 2

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции |
|--------|--|--------------|-------------|
| 6 | Волейбол. Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками. | 2 | ОК-6 |
| 7 | Волейбол. Совершенствование техники приема мяча с подачи. | 2 | ОК-6 |
| 8 | Волейбол. Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара. | 2 | ОК-6 |
| 9 | Волейбол. Дальнейшее совершенствование техники блокирования. | 2 | ОК-6 |
| 10 | Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | 2 | ОК-6 |
| 11 | Волейбол. Подвижные игры. | 2 | ОК-6 |
| 12 | Волейбол. Двухсторонняя учебная игра. | 6 | ОК-6 |
| 13 | Практические навыки судейства. | 6 | ОК-6, ПСК-3 |
| 14 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-6 |

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»

3. Группа

Шифр группы, курс, семестр 4 курс, 8 семестр

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Лабораторные | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|--------|-----------------------|--------------|----------------|-----------------|
|---|---------------------|--------|-----------------------|--------------|----------------|-----------------|

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|----|---|---|----|
| | | | | | | |
| 1 | Баскетбол | 0 | 16 | 0 | 0 | 16 |
| 2 | Настольный теннис | 0 | 16 | 0 | 0 | 16 |
| 3 | Бадминтон | 0 | 4 | 0 | 0 | 4 |
| 4 | Атлетическая гимнастика | 0 | 4 | 0 | 0 | 4 |
| | Всего | 0 | 40 | 0 | 0 | 40 |

Модуль 1

| № темы | Тема | Кол-во часов | Контроль по модулю |
|--------|---|--------------|--------------------|
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 | Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча. | 2 | ОК-6 |
| 2 | Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. | 2 | ОК-6 |
| 3 | Баскетбол. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов). | 2 | ОК-6 |
| 4 | Баскетбол. Совершенствование техники защиты. | 2 | ОК-6 |
| 5 | Баскетбол. Совершенствование техники нападения. | 2 | ОК-6 |
| 6 | Баскетбол. Совершенствование техники овладения мячом. | 2 | ОК-6 |
| 7 | Баскетбол. Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры. | 2 | ОК-6 |
| 8 | Баскетбол. Навыки судейства. | 2 | ОК-6, ПСК-3 |

Модуль 2

| № темы | Тема | Кол-во часов | Контроль по модулю |
|--------|---|--------------|--------------------|
| 9 | Настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой. | 2 | ОК-6 |
| 10 | Настольный теннис. Совершенствование техники защиты. | 2 | ОК-6 |

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| | | | |
|----|---|---|-------------|
| 11 | Настольный теннис. Совершенствование техники нападения. | 2 | ОК-6 |
| 12 | Настольный теннис. Учебная игра. | 6 | ОК-6 |
| 13 | Настольный теннис. Навыки судейства. | 2 | ОК-6, ПСК-3 |
| 14 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК-6 |

Модуль 3

| № темы | Тема | Кол-во часов | Контроль по модулю |
|--------|---|--------------|--------------------|
| 15 | Бадминтон. Совершенствование техники владения ракеткой. | 2 | ОК-6 |
| 16 | Бадминтон. Учебная игра. | 2 | ОК-6 |

Модуль 4

| № темы | Тема | Вид занятий | Обязательно | Кол-во часов | Множитель | Контроль по модулю |
|--------|---|-------------|-------------|--------------|-----------|--------------------|
| 17 | Атлетическая гимнастика. Разучивание комплексов атлетической гимнастики. | Пр/сем | | 2 | 2 | ОК-6 |
| 18 | Атлетическая гимнастика. Обучение навыкам самостоятельных занятий на тренажерах и с отягощениями. | Пр/сем | | 2 | 2 | ОК-6 |

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий, выполнение тестовых заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы, осмысление изучаемой литературы по темам самостоятельной работы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- подготовка к сдаче контрольных нормативов (тестов)

Практические занятия

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Обучение техники бега на короткие дистанции.

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.
 Обучение техники бега по прямой дистанции.
 Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.
 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.
 Обучение техники прыжков в длину с разбега.
 Сдача контрольных нормативов.
 Обучение техники метания мяча.
 Обучение техники метания гранаты.

Атлетическая гимнастика.

Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.
 Разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.
 Разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.
 Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.
 Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.
 Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
 Броски в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)
 Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.
 Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.
 Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).
 Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.
 Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.
 Техника остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.
 Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.
 Тактические приемы ведения игры.
 Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

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.

| | | |
|--|--|----------------|
| ОПОП | | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | | |

Эстафеты с набивными мячами.
 Обучение технике и тактике игры в волейбол.
 Двухсторонняя учебная игра.
 Двухсторонняя учебная игра.
 Контрольные нормативы.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Обучение технике владения ракеткой
 Обучение техники защиты.
 Обучение техники нападения.
 Учебная игра

7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено

8. Перечень вопросов на зачёт

1. Анализ техники бега на короткие дистанции.
2. Классификация легкоатлетических упражнений.
3. Методика обучения бегу на короткие дистанции (задачи, средства, методические указания).
4. Меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике.
5. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
7. Методы обучения легкоатлетическим упражнениям.
8. Принципы обучения легкоатлетическим упражнениям.
9. Методика обучения прыжкам с разбега (задачи, средства, методические указания).
10. Средства обучения легкоатлетическим упражнениям.
11. Анализ техники эстафетного бега.
12. Классификация и методика обучения технике перемещений в нападении в баскетболе.
13. Средства учебно-тренировочного процесса.
14. Классификация и методика обучения технике перемещений в защите в баскетболе
15. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.
16. Классификация и методика обучения технике ловли мяча в баскетболе.
17. Общие требования к судейству соревнований.
18. Классификация и методика обучения технике бросков в баскетболе.
19. Организационная работа по организации и проведению соревнований.
20. Классификация и методика обучения технике ведения в баскетболе
21. Индивидуальные действия игрока в защите.
22. Классификация и методика обучения технике овладения мячом в защите в баскетболе.
23. В какой форме должна выступать команда? Может ли игрок изменить свой номер во время игры?
24. Классификация и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе.
25. Способы проведения соревнований. Таблица результатов игр и ее заполнение.
26. Классификация и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в баскетболе.
27. Исторический обзор развития волейбола в мире.
28. Методы, применяемые при обучении в волейболе.
29. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу.

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

30. Зависимость скорости полета мяча, которые необходимо учитывать при обучении.
31. Классификация подачи мяча двумя руками снизу.
32. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху.
33. Классификация передачи мяча двумя руками сверху.
34. Обучение разбегу при подаче и ошибки, возникающие при обучении.
35. Обучение ударному движению по мячу на месте.
36. Обучение ударному движению в прыжке с места.
37. Обучение нападающему удару с разбега.
38. Расстановка игроков на волейбольной площадке и ошибки в ней.
39. Подача и ошибки при введении мяча в игру волейбол.
40. Блокирование и ошибки при его выполнении.
41. Нападающий удар, ошибки, связанные с выполнением его с передней и задней линии.
42. Перерывы и задержка игры в волейболе.
43. Ошибки при выполнении передачи мяча двумя руками сверху (судейство).
44. Ошибки при выполнении передачи мяча двумя руками снизу (судейство).
45. Система розыгрыша соревнований.
46. Ошибки при переходе средней линии во время игры.
47. Положение о соревнованиях, пляжный волейбол.
48. История развития атлетической гимнастики. Эволюция современных методов тренировки.
49. Атлетическая гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.
50. Эволюция современных методов тренировки.
51. Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки.
52. Тренировочный зал для занятий атлетической гимнастикой.
53. Основные тренировочные принципы. Подходы, повторения и отдых между ними.
54. Техника атлетических упражнений.
55. Использование различных тренировочных систем.
56. Постепенность нарастания нагрузки.
57. Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки.
58. Тренировочные программы.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843 <https://urait.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716 <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244 <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244>

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427 <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427>
5. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973
6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955 <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973>

9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы нач. и сред. проф. образования - 5-е изд., стер. — М. : Академия, 2012. - 299 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Академия, 2003. — 240 с.
3. Васильева О.С. Психология здоровья человека: этапы, представления, установки : учеб. пособие для вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. — М.: Академия, 2001. — 352 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие для студентов вузов. — Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. — 250 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов - Ростов-н/Д., 2010.
6. Методика обучения физической культуре : учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулищенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 254, [1] с.
7. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студентов вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2008. — 254 с.
8. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена : учеб. для вузов по спец. «физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)». — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2009. — 304 с.
9. Прокофьева В.Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта : учеб.-метод. пособие для вузов. — М.: Сов. спорт, 2005. — 164 с.
10. Психология здоровья: учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — 607 с.
11. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов. — 3-е изд. , стер. — М.: Академия, 2009. — 336 с.
12. Физическая культура студента : учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
13. Физическая культура: сб. науч.-метод. Ст. в рамках частных методик преподавания по курсу/ отв. ред. Л.А. Баранова; КамГУ им. Витуса Беринга. — Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. — 85 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для ВПО / М, 2014.

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

1. ЭБС IPR-Media – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru> <https://urait.ru>
3. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgpu.ru>.

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения дисциплины. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» // «зачтено», «не зачтено»).

Текущий контроль

| Уровень сформированности компетенции | Уровень освоения модулей дисциплины (оценка) | Критерии оценивания отдельных видов работ обучающихся |
|--------------------------------------|--|--|
| | | Устный опрос, сообщение по вопросам практических (семинарских) занятий |
| Высокий | Отлично | Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения материала научный с использованием профессиональной терминологии. Применение умений и навыков, уверенное. |
| Базовый | Хорошо | Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения материала научный с использованием профессиональной терминологии. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках. |
| Пороговый | Удовлетворительно | Продемонстрированы не достаточные знания программного материала, имеются затруднения в понимании сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня. |
| Компетенции не сформированы | Неудовлетворительно | Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Терминология не используется. 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. |

Промежуточная аттестация

| Уровень | Уровень | Критерии оценивания | Критерии оценивания работ |
|---------|---------|---------------------|---------------------------|
|---------|---------|---------------------|---------------------------|

| | |
|--|----------------|
| ОПОП | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | |

| сформированности компетенции | основания дисциплины | обучающихся | обучающихся |
|------------------------------|----------------------|--|---|
| | | Устный опрос, сообщение по вопросам семинарских (практических) занятий, зачет | Сдача контрольных нормативов (тестов) |
| Высокий | Зачтено | Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения материала научный с использованием профессиональной терминологии. Применение умений и навыков, уверенное. | Выполнение 5 контрольных тестов по физической подготовленности на 5 баллов. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно. |
| Базовый | Зачтено | Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения материала научный с использованием профессиональной терминологии. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках. | Выполнение 5 контрольных тестов по физической подготовленности на 4 балла. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умениях, студент не вполне осознанно, владеет навыками. |
| Пороговый | Зачтено | Продемонстрированы не достаточные знания программного материала, имеются затруднения в понимании сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня. | Выполнение 5 контрольных тестов по физической подготовленности на 3 балла. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарное выполнение навыков |
| Компетенции не | Не | Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь | Студент не выполнил контрольные тесты по |

| | | |
|--|--|----------------|
| ОПОП | | СМК-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.15.01 Прикладная физическая культура направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью» | | |

| | | | |
|--------------|---------|---|---|
| сформированы | зачтено | обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Терминология не используется. 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. | физической подготовленности, имеет пропуски по учебным занятиям. Студентом продемонстрирована неготовность к самостоятельной профессиональной деятельности. |
|--------------|---------|---|---|

11. 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.