

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 07.11.2023 14:17:29

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff70208d461655fb

ОПОП

Рабочая программа

направление

элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка,
40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»

СМК-РПД –В1.П2.-2021

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.07.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная
набор с 2021 года

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственным 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-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, 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 | 13 |
| 7. Перечень вопросов на зачет | 19 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 19 |
| 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента | 20 |
| 10. Материально-техническая база | 20 |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины: является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование компетенций по направлению подготовки.

Программа курса построена по проблемно-модульному принципу.

Выделено 2 раздела, каждый из которых поделен на модули:

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

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (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 | 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 |

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

| | | |
|---|--|---|
| ОПОП | | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | | |
| | социальной и профессиональной деятельности | обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

4. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

Тема 2. Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 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 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.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

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*²

Тема 1. Плавание. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 2. Лыжный спор. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

МОДУЛЬ 5. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Тема 1. Специализация. Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

5. Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- 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 | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|--------------------|-------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | 8 | 10 | 18 |
| 2 | Баскетбол | 12 | 16 | 28 |
| | Всего | 20 | 26 | 46 |

Тематический план Модуль 1

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

² Занятия плаванием и лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные. *Примечание:* Занятия плаванием вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---|------------|
| 5 | Обучение техники метания гранаты. | 2 | УК-3, УК-7 |
|---|-----------------------------------|---|------------|

Модуль 2

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

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- 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 | Практики/ семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|--------------------|-------------|--------------|
| 1 | Волейбол | 10 | 24 | 34 |
| 2 | Настольный теннис | 10 | 2 | 12 |
| | Всего | 20 | 26 | 46 |

Тематический план Модуль 1

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--|--|--------------|---------------------|
| Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Обучение правилам игры в волейбол. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 4 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 5 | Игры. | 2 | УК-3, УК-7 |
| Самостоятельная работа | | | |
| 1 | Обучение верхней передаче мяча двумя руками. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Обучение нижней передаче мяча двумя руками. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Обучение перемещению на площадке в стойках. | 2 | УК-3, УК-7 |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 4 | Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 5 | Обучение приему мяча с подачи. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 6 | Обучение прямому нападающему удару. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 7 | Обучение технике блокирования. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 8 | Обучение технике нападающего удара и блокирования. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 9 | Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 10 | Сочетание перемещений и приемов. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 11 | Эстафеты с набивными мячами. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 12 | Обучение технике и тактике игры в волейбол. | 2 | УК-3, УК-7 |

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--|------------------------------------|--------------|---------------------|
| Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Обучение технике владения ракеткой | 2 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Обучение технике защиты. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Обучение технике нападения. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 4 | Учебная игра | 4 | УК-3, УК-7 |
| Самостоятельная работа | | | |
| 1 | Обучение технике владения ракеткой | 2 | УК-3, УК-7 |

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- 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 | Практики/семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|-------------------|-------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | 10 | 4 | 14 |
| 2 | Волейбол | 10 | 16 | 26 |
| | Всего | 20 | 20 | 40 |

Тематический план

Модуль 1

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

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

Модуль 2

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

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- 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 | Практики/семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|-------------------|-------------|--------------|
| 1 | Баскетбол | 12 | 20 | 32 |
| 2 | Гимнастика | 8 | 0 | 8 |
| | Всего | 20 | 20 | 40 |

Тематический план

Модуль 1

| № | 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. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Совершенствование обманных действий. Штрафные броски. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 4 | Учебная игра в численном большинстве. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 5 | Двухсторонняя учебная игра. | 2 | 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 |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| 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 |

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--|--|--------------|---------------------|
| Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 4 | Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером. | 2 | УК-3, УК-7 |

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- 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 | Практики/семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|-------------------|-------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | 10 | 4 | 14 |
| 2 | Волейбол | 10 | 16 | 26 |
| | Всего | 20 | 20 | 40 |

Тематический план Модуль 1

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

Модуль 2

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

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|------------|
| 1 | Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Обучение технике перемещения на площадке и приемов. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 4 | Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней). | 2 | УК-3, УК-7 |
| 5 | Передачи мяча через сетку с перемещением. | 2 | УК-3, УК-7 |
| Самостоятельная работа | | | |
| 1 | Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Дальнейшее обучение прямому нападающему удару. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Обучение технике одиночного блокирования. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 4 | Нападающий удар и блокирование. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 5 | Передача мяча через сетку с перемещением. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 6 | Сочетание перемещений и приемов. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 7 | Обучение технике первой передачи в зону 3. | 2 | УК-3, УК-7 |
| 8 | Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4. | 2 | УК-3, УК-7 |

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка**

2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**

3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очно-заочная форма, 3 курс, 6 семестр**

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Практики/семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|-------------------|-------------|--------------|
| 1 | Баскетбол | 10 | 10 | 20 |
| 2 | Настольный теннис | 10 | 10 | 20 |
| | Всего | 20 | 20 | 40 |

Тематический план

Модуль 1

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

Модуль 2

| № | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--|--|--------------|---------------------|
| Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Учебная игра. | 8 | УК-3, УК-7 |
| 2 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | УК-3, УК-7 |
| Самостоятельная работа | | | |
| 1 | Совершенствование техники владения ракеткой. | 2 | УК-3, УК-7 |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|---|------------|
| 2 | Совершенствование техники защиты. | 4 | УК-3, УК-7 |
| 3 | Совершенствование техники нападения. | 4 | УК-3, УК-7 |

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- 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 | Практики/семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|-------------------|-------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика. | 6 | 10 | 16 |
| 2 | Волейбол | 10 | 10 | 20 |
| | Всего | 16 | 20 | 36 |

Тематический план

Модуль 1

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

Модуль 2

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

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

Тематическое планирование

- Дисциплина**
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка
- 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 | Практики/семинары | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------|-------------------|-------------|--------------|
| 1 | Баскетбол | 10 | 10 | 20 |
| 2 | Настольный теннис | 10 | 10 | 20 |
| | Всего | 20 | 20 | 40 |

Тематический план Модуль 1

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

Модуль 2

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

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

6.1. Планы практических занятий

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

1 курс, 1 семестр

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Обучение техники бега на короткие дистанции.
- 2 Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.
- 3 Обучение техники бега по прямой дистанции.
- 4 Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

- 1 Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.
- 2 Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.
- 3 Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
- 4 Броски в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)
- 5 Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.
- 6 Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.

1 курс, 2 семестр

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Обучение правилам игры в волейбол.
- 2 Двухсторонняя учебная игра.
- 3 Двухсторонняя учебная игра.
- 4 Контрольные нормативы.
- 5 Игры.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 1 Обучение техники владения ракеткой
- 2 Обучение техники защиты.
- 3 Обучение техники нападения.
- 4 Учебная игра

2 курс, 3 семестр

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.
- 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 Сдача контрольных нормативов.
- 5 Эстафеты.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.
- 2 Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

- 3 Обучение технике перемещения на площадке и приемов.
- 4 Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).
- 5 Передачи мяча через сетку с перемещением.

2 курс, 4 семестр

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. 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.

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.
- 2 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.
- 3 Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.
- 4 Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.

3 курс, 5 семестр

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 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.
- 4 Сдача контрольных нормативов.
- 5 Эстафеты.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.
- 2 Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.
- 3 Обучение технике перемещения на площадке и приемов.
- 4 Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).
- 5 Передачи мяча через сетку с перемещением.

3 курс, 6 семестр

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

- 1 Совершенствование техники овладения мячом.
- 2 Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.
- 3 Двухсторонняя учебная игра.
- 4 Двухсторонняя учебная игра.
- 5 Навыки судейства.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 1 Учебная игра.
- 2 Сдача контрольных нормативов.

4 курс, 7 семестр

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- 2 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.
- 3 Совершенствование техники бега по виражу и прямой дистанции.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

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

4 курс, 8 семестр

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

- 1 Совершенствование техники овладения мячом.
- 2 Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.
- 3 Двухсторонняя учебная игра.
- 4 Двухсторонняя учебная игра.
- 5 Навыки судейства.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 1 Учебная игра.
- 2 Навыки судейства.
- 3 Сдача контрольных нормативов.

6.2 Выполнение заданий отнесенных к самостоятельной работе

1 курс, 1 семестр

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.
- 2 Обучение техники прыжков в длину с разбега
- 3 Сдача контрольных нормативов.
- 4 Обучение техники метания мяча.
- 5 Обучение техники метания гранаты.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

- 1 Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).
- 2 Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.
- 3 Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.
- 4 Техника остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

- 5 Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.
- 6 Тактические приемы ведения игры.
- 7 Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

1 курс, 2 семестр

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

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

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 1 Обучение техники владения ракеткой

2 курс, 3 семестр

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.
- 2 Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.
- 2 Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.
- 3 Обучение технике одиночного блокирования.
- 4 Нападающий удар и блокирование.
- 5 Передача мяча через сетку с перемещением.
- 6 Сочетание перемещений и приемов.
- 7 Обучение технике первой передачи в зону 3.
- 8 Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4.

2 курс, 4 семестр

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

- 1 Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.
- 2 Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.
- 3 Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.
- 4 Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.
- 5 Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.
- 6 Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.
- 7 Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

- 8 Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.
- 9 Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.
- 10 Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.

3 курс, 5 семестр

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.
- 2 Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.
- 2 Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.
- 3 Обучение технике одиночного блокирования.
- 4 Нападающий удар и блокирование.
- 5 Передача мяча через сетку с перемещением.
- 6 Сочетание перемещений и приемов.
- 7 Обучение технике первой передачи в зону 3.
- 8 Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4.

3 курс, 6 семестр

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

- 1 Совершенствование техники передачи мяча.
- 2 Совершенствование техники ведения мяча.
- 3 Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).
- 4 Совершенствование техники защиты.
- 5 Совершенствование техники нападения.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

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

4 курс, 7 семестр

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
- 2 Сдача контрольных нормативов.
- 3 Разучивание комплексов атлетической гимнастики.
- 4 Обучение навыкам самостоятельных занятий на тренажерах и с отягощениями.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.
- 2 Совершенствование техники приема мяча с подачи.
- 3 Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара.
- 4 Дальнейшее совершенствование техники блокирования.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

- 5 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.

4 курс, 8 семестр

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

- 1 Совершенствование техники передачи мяча.
- 2 Совершенствование техники ведения мяча.
- 3 Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).
- 4 Совершенствование техники защиты.
- 5 Совершенствование техники нападения.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

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

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. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 322 с. — URL.: www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895.

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2019. — 424 с. — URL.: www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985.

| | |
|---|-----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД – В1.П2.-2021 |
| Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой» | |

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 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.