

Компонент ОПОП

**40.03.01 Юриспруденция**

**Направленность (профиль) Правоохранительная и правоприменительная**

**деятельность**  
наименование ОПОП

**К.М.04.03**  
шифр дисциплины

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины  
(модуля)

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Разработчик (и):

Ключников Сергей Алексеевич  
ФИО

ст. преподаватель кафедры ФВиС  
должность

Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
наименование кафедры

протокол № 5 от 12.02.2025 г.

Заведующий кафедрой ФВиС



М.В.Шелков

**Мурманск  
2025**

### Пояснительная записка

Объем дисциплины 328 час.

#### 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

| Компетенции                                                                                                                                          | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                        | Результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>7.1.</b> Осознает роль и значение физической культуры, спорта в жизни человека и общества</p> <p><b>7.2.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни;</li> <li>- способы физического совершенствования организма;</li> <li>- методы и средства физической культуры;</li> <li>- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;</li> <li>- правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> |

#### 2. Содержание дисциплины (модуля)

##### *Тема 1. Легкая атлетика.*

Обучение правильному выполнению общеразвивающих упражнений. Обучение технике спринтерского бега. Обучение технике исполнения низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств, способом круговой тренировки. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Ознакомление с эстафетным бегом. Развитие скоростной выносливости. Переменный бег. Совершенствование техники прыжка в длину с места, бега на короткие и средние дистанции.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

#### *Тема 2. Атлетическая гимнастика.*

Атлетическая гимнастика как вид физической нагрузки. Сила и её проявления. Силовая выносливость, методы её развития: работа с собственным весом, работа с партнером. Скоростно-силовая подготовка: прыжковые упражнения, методы развития. Профилактика травматизма при занятиях с отягощениями. Коррекция фигуры в зависимости от типа сложения тела. Самостоятельное планирование занятий и нагрузок.

Сдача контрольных нормативов по атлетической гимнастике.

#### *Тема 3. Волейбол.*

Обучение технике игры. Техника стоек и перемещений. Техника владения мячом (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, разновидности подачи). Правила игры в волейбол. Применение различных систем игры в двусторонней игре на занятиях.

Сдача контрольных нормативов по волейболу.

#### *Тема 4. Подвижные игры.*

Подвижные игры с предметом и без предмета. Подвижные игры в зале и на улице (осенний, весенний и зимние периоды).

Составление учебной карточки подвижной игры по образцу.

#### *Тема 5. Баскетбол.*

Обучение технике игры в нападении: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение). Обучение технике игры в защите: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), техника овладения мячом и противодействия (выбивание, перехват, взятие отскока). Правила игры в баскетбол.

Сдача контрольных нормативов по баскетболу.

#### *Тема 6. Лыжный спорт.*

Обучение разным способам передвижения на лыжах. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах: освоение основ техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов в движении и торможений на лыжах, обучение и совершенствование: развитие выносливости. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции с применением подъемов («ёлочкой», «лесенкой»). Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Техника торможения: «плугом». Повороты: переступанием, махом.

Сдача контрольного норматива - прохождение дистанции на лыжах.

#### *Тема 7. Общая физическая подготовка.*

Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление). Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП. Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ОФП. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и проведение комплекса ОРУ (без предмета, с предметом), соблюдая последовательность упражнений

при составлении и проведении комплексов ОРУ.

### **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)**

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению самостоятельных работ представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, представлен на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным». ФОС включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)**

#### **Основная литература**

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>

2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Ермайшвили. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>

3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова; под науч. ред. И. В. Ермайшвили. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/208>

#### **Дополнительная литература**

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 335 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2DEE966F-542A-4D62-ABCF-06783EBD3643/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>

6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2DEE966F-542A-4D62-ABCF-06783EBD3643/tyazhelaya-atletika-metodika-podgotovki-yunogo-tyazheloatleta>

## 6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Электронная база данных Scopus - URL: <https://www.scopus.com/home.uri>
- 2) Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS - URL: <https://clarivate.com>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре» - URL: <http://www.informio.ru/>
- 5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

**7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

- 1) Офисный пакет Microsoft Office 2007
- 2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

## 8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
  - помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.
- Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

## 10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

[illegible]

|                                                                                           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |          |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|------------|
| <b>Всего часов<br/>по дисциплине<br/>/ из них в форме<br/>практической<br/>подготовки</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>328</b> |
|                                                                                           | 44        | 44        | 44        | 44        | 36        | 36        | 32        | 16        | -        | -        | 296        |

**Формы промежуточной аттестации и текущего контроля**

|                                    |   |   |       |   |       |   |       |   |       |   |     |
|------------------------------------|---|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-----|
| Экзамен                            | - | - | -     | - | -     | - | -     | - | -     | - | -   |
| Зачет/зачет<br>оценкой             | с | - | зачет | - | зачет | - | зачет | - | зачет | - | 4/- |
| Количество<br>контрольных<br>работ | - | - | -     | - | -     | - | -     | - | -     | - | -   |
| Количество<br>рефератов            | - | - | -     | - | -     | - | -     | - | -     | - | -   |

**Перечень практических занятий по формам обучения**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Темы практических занятий</b> |
|------------------|----------------------------------|
| <b>1</b>         | <b>2</b>                         |
|                  | <b>Очная форма</b>               |
| 1                | Легкая атлетика                  |
| 2                | Атлетическая гимнастика          |
| 3                | Волейбол                         |
| 4                | Подвижные игры                   |
| 5                | Баскетбол                        |
| 6                | Лыжный спорт                     |
| 7                | Общая физическая подготовка      |