

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):  
Коротаева Ольга Вячеславовна  
ФИО

ст. преподаватель кафедры ФВиС  
должность

\_\_\_\_\_  
ученая степень,  
звание

Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
наименование кафедры

протокол № 8 от 10.04.2024 г.

Заведующий кафедрой ФВиС

\_\_\_\_\_  
подпись М.В.Шелков

Мурманск  
2024

## 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)
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД-1 <small>УК-7</small> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>ИД-2 <small>УК-7</small> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИД-3 <small>УК-7</small> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</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>Уметь:</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>Владеть:</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 подач). 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/tyazelaya-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.:



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

**Формы промежуточной аттестации и текущего контроля**

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет оценкой	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Перечень практических занятий по формам обучения**

<b>№ 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