

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Юридический факультет



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Д.А. Таюрский

\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Б2.N.1

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданское право

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Разживин О.А.

**Рецензент(ы):**

Петров Р.Е.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Шарифуллина С. Р.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Юридический факультет):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 101304018

Казань  
2018

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Разживин О.А. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , OARazhivin@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б2.N.1 Практика и научно-исследовательская работа" основной образовательной программы 40.03.01 Юриспруденция и относится к . Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Для его освоения необходимы знания в объеме общеобразовательной средней школы.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью работать на благо общества и государства
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью сохранять и укреплять доверие общества к юридическому сообществу

В результате освоения дисциплины студент:

4. должен продемонстрировать способность и готовность:  
использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 328 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	3		0	6	0	
2.	Тема 2. Гимнастика.	3		0	2	0	
3.	Тема 3. Легкая атлетика.	3		0	2	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
	Итого			0	10	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

###### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

##### Тема 2. Гимнастика.

###### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусках, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, бруска, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц.

##### Тема 3. Легкая атлетика.

###### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега.

#### 4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	3		Практические занятия.	114	Сдача контрольных нормативов.
2.	Тема 2. Гимнастика.	3		Практические занятия.	100	Сдача контрольных нормативов.
3.	Тема 3. Легкая атлетика.	3		Практические занятия.	100	Сдача контрольных нормативов.
	Итого				314	

#### 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

При освоении дисциплины используются следующие образовательные технологии:

электронное обучение - обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов;

проблемное обучение - стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы;

контекстное обучение - мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением;

опережающая самостоятельная работа - изучение студентами нового материала до его изучения в ходе практических занятий.

В частности, преподавателями для проведения занятий со студентами используются:

- индивидуальный подход;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- консультации;
- групповая работа;
- совместная работа группы студентов с преподавателем.

#### 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

## **Тема 1. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)**

Сдача контрольных нормативов. , примерные вопросы:

Подача мяча с попаданием в площадку соперника Прием мяча сверху Прием мяча снизу Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита

## **Тема 2. Гимнастика.**

Сдача контрольных нормативов. , примерные вопросы:

ЮНОШИ Наклон вперед на прямых ногах (см) Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) Прыжок в длину с места (см) Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) ДЕВУШКИ Наклон вперед на прямых ногах (см) Прыжки в длину с места (см) Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

## **Тема 3. Легкая атлетика.**

Сдача контрольных нормативов., примерные вопросы:

ЮНОШИ 1 Бег 100 м (с) 2 Бег 1000 м (мин, с) 3 Бег 3000 м (мин, с) ДЕВУШКИ Бег 100 м (с) Бег 1000 м (мин, с) Бег 2000 м (мин, с)

## **Итоговая форма контроля**

зачет (в 3 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:**

**ЮНОШИ**

1 Бег 100 м (с)

2 Бег 1000 м (мин, с)

3 Бег 3000 м (мин, с)

4 Бег на лыжах 5 км (мин, с)

5 Наклон вперед на прямых ногах (см)

6 Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)

7 Прыжок в длину с места (см)

8 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

9 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)

10 Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

11 подача мяча с попаданием в площадку соперника

12 Прием мяча сверху

13 Прием мяча снизу

14 Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии

15 Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита.

**ДЕВУШКИ**

1 Бег 100 м (с)

2 Бег 1000 м (мин, с)

3 Бег 2000 м (мин, с)

4 Бег на лыжах 3 км (мин, с)

5 Наклон вперед на прямых ногах (см)

6 Прыжки в длину с места (см)

7 Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)

8 Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

9 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

- 10 Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- 11 Поддача мяча с попаданием в площадку соперника
- 12 Прием мяча сверху
- 13 Прием мяча снизу
- 14 Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии
- 15 Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита

### 7.1. Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В.Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- ULR: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>  
Журнал -Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>  
Научная электронная библиотека - <https://cyberleninka>  
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>  
Электронные медицинские книги - <http://www.sportmedicine.ru/books.php>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Лингафонный кабинет, представляющий собой универсальный лингафонно-программный комплекс на базе компьютерного класса, состоящий из рабочего места преподавателя (стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Tutor, головная гарнитура), и не менее 12 рабочих мест студентов (специальный стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Student, головная гарнитура), сетевого коммутатора для структурированной кабельной системы кабинета.

Лингафонный кабинет представляет собой комплекс мультимедийного оборудования и программного обеспечения для обучения иностранным языкам, включающий программное обеспечение управления классом и SANAKO Study 1200, которые дают возможность использования в учебном процессе интерактивные технологии обучения с использованием современных мультимедийных средств, ресурсов Интернета.

Программный комплекс SANAKO Study 1200 дает возможность инновационного ведения учебного процесса, он предлагает широкий спектр видов деятельности (заданий), поддерживающих как практики слушания, так и тренинги речевой активности: практика чтения, прослушивание, следование образцу, обсуждение, круглый стол, использование Интернета, самообучение, тестирование. Преподаватель является центральной фигурой процесса обучения. Ему предоставляются инструменты управления классом. Он также может использовать многочисленные методы оценки достижений учащихся и следить за их динамикой. SANAKO Study 1200 предоставляет учащимся наилучшие возможности для выполнения речевых упражнений и заданий, основанных на текстах, аудио- и видеоматериалах. Вся аудитория может быть разделена на подгруппы. Это позволяет организовать отдельную траекторию обучения для каждой подгруппы. Учащиеся могут работать самостоятельно, в автономном режиме, при этом преподаватель может контролировать их действия. В состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль Examination Module - модуль создания и управления тестами для проверки конкретных навыков и способностей учащегося. Гибкость данного модуля позволяет преподавателям легко варьировать типы вопросов в тесте и редактировать существующие тесты.

Также в состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль обратной связи, с помощью которых можно в процессе занятия провести экспресс-опрос аудитории без подготовки большого теста, а также узнать мнение аудитории по какой-либо теме.



Каждый компьютер лингафонного класса имеет широкополосный доступ к сети Интернет, лицензионное программное обеспечение. Все универсальные лингафонно-программные комплексы подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Освоение дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

- зал для занятий спортиграми - 2;
- зал для занятий гимнастикой - 1;
- зал для занятий ОФП - 1;
- тренажерный зал - 1;
- легкоатлетический парк с беговой дорожкой 500м - 1;
- баскетбольная площадка - 1;
- волейбольная площадка - 1.

Лыжная база на 200 пар лыж. Спортивный инвентарь: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные), лыжи, ботинки для лыж, лыжные палки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладина, брусья (женские и мужские), маты, кольца, бревно, гантели, штанги, скакалки, обручи.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 40.03.01 "Юриспруденция" и профилю подготовки Гражданское право .

Автор(ы):

Разживин О.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.