

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.Б.30
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

40.03.01 Юриспруденция

направленность (профиль)/специализация
Гражданско-правовой

Форма обучения: очная
Год набора: 2020
Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	2	3	4	5	6	Итого
Форма контроля	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	заче т	
Вид занятий							
Лекции							
Лабораторные							
Практические	32	32	32	32	32	32	192
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР							
Промежуточная аттестация	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5
Контактная работа	32,2 5	32,2 5	32,2 5	32,2 5	32,2 5	32,2 5	193,5
Самостоятельная работа	3,75	3,75	31,7 5	31,7 5	31,7 5	31,7 5	134,5
Контроль							
Итого	36	36	64	64	64	64	328

Рабочую программу составил(и):

доцент кафедры Т.А.Хорошева

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
процесс»

«Гражданское право и

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

А.Н. Федорова
(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «2» сентября 2019 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности»

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)		Знать: - основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры.
		Уметь: - применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся; - решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия; - работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия. -проводить самооценку работоспособности и утомления -составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и

		<p>восстановительной направленностью;</p> <p>-определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.</p>
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно—эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда; - нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности; - должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; - экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья; - методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Семестр 1

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы
Модуль 1.	Практическое занятие	Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта.	1	2	
	Практическое занятие	Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения.	1	2	
	Практическое занятие	Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения.	1	2	
	Практическое занятие	Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения.	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а п о о т д е л ь н ы м в и д а м с п о р т а	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а п о о т д е л ь н ы м в и д а м с п о р т а	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а п о о т д е л ь н ы м в и д а м с п о р т а	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а п о о т д е л ь н ы м в и д а м с п о р т а	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а п о о т д е л ь н ы м в и д а м с п о р т а	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а п о о т д е л ь н ы м в и д а м с п о р т а	1	2	
Общая физическая подготовка	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а п о о т д е л ь н ы м в и д а м с п о р т а	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а п о	1	2	

	отдельным видам спорта			
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Посещаемость		1		60
Итого:			32	100

Схема расчета итогового балла: Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Семестр 2

[illegible]

		отдельным видам спорта			
	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
	Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Посещаемость	1		60	
Итого:				32	

Схема расчета итогового балла: Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Семестр 3

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы
--------------------	--------------------------	----------------------------------------------	---------	-----------	-------

Модуль 1.	Практическое занятие	Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта.	1	2	
	Практическое занятие	Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения.	1	2	
	Практическое занятие	Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения.	1	2	
	Практическое занятие	Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения.	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а о т д е л ь н ы м в и д а м с п о р т а	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о d г o t o в k a o t d e l ь n ы m v i d a m c p o r t a	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п o d g o t o v k a o t d e l ь n ы m v i d a m c p o r t a	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п o d g o t o v k a o t d e l ь n ы m v i d a m c p o r t a	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п o d g o t o v k a o t d e l ь n ы m v i d a m c p o r t a	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п o d g o t o v k a o t d e l ь n ы m v i d a m c p o r t a	1	2	

	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а о т д е л ь н ы м с п о р т а п о в и д а м	1	2	
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Посещаемость	1		60	
Итого:				32	

Схема расчета итогового балла: Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Семестр 4

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы
Модуль 1.	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а о т д е л ь н ы м с п о р т а п о в и д а м	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а п о	1	2	

[illegible]

Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а о т д е л ь н ы м с п о р т а в и д а м	1	2	
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Посещаемость	1		60	
Итого:			32	

Схема расчета итогового балла: Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Семестр __ 5 __

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы
Модуль 1.	Практическое занятие	Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта.	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а о т д е л ь н ы м с п о р т а в и д а м	1	2	

Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	1	2	
Практическое занятие	Специальная физическая подготовка по	1	2	

		о т д е л ь н ы м с п о р т а			
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
	Посещаемость	1		60	
Итого:				32	

Схема расчета итогового балла: Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Семестр __6__

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы
Модуль 1.	Практическое занятие	Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта.	1	2	
	Практическое занятие	С п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а о т д е л ь н ы м с п о р т а	1	2	

[illegible]

	отдельным видам спорта			
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Практическое занятие	Принятие нормативов	1	2	10
Посещаемость	1		60	
Итого:			32	

Схема расчета итогового балла: Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и учебно-методическую литературу.

Для выполнения практических занятий студенту следует чётко выполнять все технику – тактические упражнения.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Выполнение практических заданий, выполнение нормативов

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Практические задания, выполняемые во время освоения дисциплины. Для выполнения практических заданий студенту необходимо ознакомиться с методикой обучения техническим приёмам игры, а также с тактическими действиями игроков.

7.2.2. Принятие нормативов

- б е г 100 м е т р о в (юноши и девушки)
 - бег 500 м (девушки)
 - 1000 м (юноши)
 - прыжок в длину с места (юноши и девушки)
 - подтягивание (юноши)
 - отжимание (юноши)
 - отжимания (дев)
 - поднимание туловища из положения лежа (девушки).
- Критерии оценки:
- бег 100 метров: 3 балла – 14 сек, 2 балла – 16 сек (девушки); 3 балла – 13 сек, 2 балла – 14 сек (юноши);
 - бег 500 метров: 3 балла – 1мин45сек, 2 балла – 2 мин (девушки); 3 балла – 3 мин10 сек, 2 балла – 3мин 20 сек (юноши);
 - прыжок в длину: 5 баллов – 1м90см, 3 балла – 1м70см, 2 балла – 1м50см (девушки); 5 баллов – 2м40см, 3 балла – 2м20см, 2 балла – 2 метра (юноши);
 - отжимания: 5 баллов – 50, 3 балла – 30, 2 балла – 25 (юноши); 5 баллов – 25, 3 балла – 20, 2 балла – 15 (девушки);
 - подтягивания: 5 баллов – 15, 3 балла – 12, 2 балла – 8 (юноши);
 - поднимание туловища: 5 баллов – 50, 3 балла – 35, 2 балла – 30 раз (девушки).

7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к зачету

1	Теоретико – методические основы волейбола.
2	Цели и задачи волейбола.
3	Техника безопасности на занятиях волейбола.
4	Классификация техники игры в волейбол.
5	Техника перемещений, стойки и исходных положений.
6	Техника передачи двумя руками сверху.
7	Техника передачи двумя руками снизу, приём снизу, их различие.
8	Техника верхней прямой подачи.
9	Техника прямого атакующего удара.
10	Техника блока.
11	Методика обучения стойкам и перемещениям.
12	Методика обучения передачи двумя руками сверху.
13	Методика обучения передачи двумя руками снизу.
14	Методика обучения техники приёма мяча с подачи и атакующего удара.
15	Методика обучения нижней прямой подачи.
16	Методика обучения верхней прямой подачи.
17	Методика обучения прямому атакующему удару.
18	Методика обучения блоку.
19	Место и оборудование игры в волейбол.
20	Состав команды, права и обязанности игроков.
21	Игрок Либеро права и обязанности.
22	Расстановка игроков, переход во время игры и между партиями.
23	Перерывы.
24	Замена и обратная замена.
25	Результат игры.
26	Правила выполнения подачи.
27	Касания мяча на площадке и в игровом пространстве.
28	Заступы, мяч в ауте, спорный мяч.
29	Состав судейской бригады.
30	Обязанности судьи-секретаря (до встречи, вовремя игры и после игры).
31	Обязанности первого судьи (до встречи, вовремя игры и после игры).
32	Обязанности второго судьи (до встречи, вовремя игры и после игры).
33	Обязанности судей на линиях (жесты и их значение).
34	Жесты судей.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки
---------	-------------------------------------------	-------------------------

1	Зачет (по накопительному рейтингу)	« з а ч т е н о »	40-100 баллов
		« н е з а ч т е н о »	39 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)
1	Быченков С. В.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Учебник
2	Мостовая Т. Н.	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : МАБИВ, 2016. - 72 с. : ил.	Электронное учебно-методическое пособие
3	А. В. Токарева	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / [и др.]. - Санкт-Петербург : СПбГАСУ , 2016. - 140 с. - ISBN 978-5-9227-0637-7.	Электронное учебное пособие

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)
1	Валкина Н. В.	Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : метод. пособие / Н. В. Валкина, Н. С. Григорьева, С. Н. Башкайкина. - Ульяновск : УлГПУ им. И. Н.	Методическое пособие

		Ульянова, 2015. - 59 с. - ISBN 978-5-86045-452-1.	
--	--	------------------------------------------------------	--

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

<https://avidreaders.ru/read-book/fizicheskaya-kultura-i-zdorovyy-obraz-zhizni.html>

8.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart	1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	ОБЩ-003 Зал силового шейпинга и аэробики	Стойка для фитболов, скамейки, держатель для грифа, стойки для обруча, стойка для дисков, коврики гимнастические, держатели для гантелей, короб для утяжелителей, держатель для скакалок.
2	ОБЩ-005 Зал специальной медицинской группы	Коврики туристические, зеркало ; велотренажер HP 12658 ; стеллаж для гантелей, гимнастическая скамейка кондиционер Ballu 700
3	ОБЩ-006 Зал атлетической гимнастики	Гимнастические стенки, перекладина для подтягивания, Тренажеры для брюшного пресса GAB ; тренажер для жима штанги сидя ; тренажер для мышц груди " ; тренажер для ног IRON ; стойки со скамейкой для жима штанги, стойки для приседания с весом, стеллаж для гантелей, диски, штанги, скамейки спортивные
4	Ф-104 Зал аэробики и шейпинга	Степ платформы; велотренажер Kettlier ; беговая дорожка; тренажер для пресса

		; тренажер для спины; степпер ; универсальный тренажер для различных групп мышц ; тренажер для мышц ног; массажная дорожка б/н, футбольные мячи, бодибар.
5	Ф-113 Зал атлетической гимнастики	Тренажер для икроножных мышц тренажер для нижнего пресса;;тренажер на сгибание и разгибание ног ; шведская стенка; турник навесной ; тренажер-тяга в наклоне ; тренажер-тяга верхнего блока к груди; снаряд-конь ; тренажер-сведение рук; тяжелоатлетический помост, скамья "Скота" ; тренажер-жим ног сидя , помост тяжелоатлетический, держатель дисков, стеллаж для гантелей, резиновый коврик для гири.
6	Ф-201 Спортивный зал	Баскетбольные щиты, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, теннисные столы, перекладины для подтягивания
7	Г-107 Спортивный зал	Скамейки деревянные, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисный стол , мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки.
8	Г-401 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Стол�ы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет