

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Исаков Ирлан Жангазыевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.03.2024 12:05:30
Уникальный программный ключ:
a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура

(наименование дисциплины (модуля))

Специальность 40.02.01 "Право и организация социального обеспечения"

Квалификация выпускника Юрист

Наименование образовательной программы (профиля)

1. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. Объем учебной дисциплины (модуля)

Объем дисциплины составляет 244 академических часа(ов).

3. Содержание дисциплины (модуля)

№ занятий	Наименование раздела / темы	Содержание учебного материала
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и при занятии Л/А. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.
2	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разгон.
3	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Повторение низкого старта и разгона. КН - бег 60м. на результат
5	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Развитие скоростных качеств – специальные беговые упражнения
6	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. КН – челночный бег 10x10 (5x10 – девушки).
7	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона. КН - бег 100м. на результат
8	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.
9	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. КН – прыжок в длину с места.
10	Легкая атлетика	Развитие выносливости – кроссовая подготовка.
11	Легкая атлетика	КН - бег на дистанцию 3000м. (2000м.- девушки).
12	Атлетическая гимнастика	Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.

13	Атлетическая гимнастика	Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы
14	Атлетическая гимнастика	ОРУ с гантелями. Сгибание и разгибание рук на брусьях.
15	Атлетическая гимнастика	ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
16	Атлетическая гимнастика	ОРУ со скакалками. КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой). Подведение итогов за семестр
17	Баскетбол	Техника безопасности при занятии баскетболом. Повторение различных способов ведения мяча
18	Баскетбол	Способы передачи мяча. Эстафеты с ведением мяча
19	Баскетбол	Бросок мяча в корзину с контрольных точек и в движении. Тренировочная игра
20	Баскетбол	Совершенствование бросков мяча в корзину в движении. КН - эстафеты с ведением мяча и броском в корзину.
21	Баскетбол	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. КН – штрафной бросок.
22	Баскетбол	Технические и тактические действия в игре. КН - бросок мяча в корзину с контрольных точек и в движении.
23	Волейбол	Техника безопасности при занятии волейболом. Основные стойки и способы перемещения в волейболе.
24	Волейбол	Комплекс специальных упражнений. Передача мяча сверху. Повторение основных стоек и способов перемещения в волейболе.
25	Волейбол	КСУ. Повторение способов подачи мяча. Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу.
26	Волейбол	КСУ. КН – передача мяча сверху. Тренировочная игра.
27	Волейбол	КСУ. КН – прием мяча снизу. Тренировочная игра.
28	Волейбол	КСУ. КН – подача мяча. Тренировочная игра.
29	Атлетическая гимнастика	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.
30	Атлетическая гимнастика	Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы КН – поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.
31	Атлетическая гимнастика	ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
32	Атлетическая гимнастика	КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой).
33	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Развитие скоростных качеств – специальные беговые упражнения
34	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. КН – челночный бег елочка.
35	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона. КН - бег 100м. на результат
36	Легкая атлетика	Развитие выносливости – кроссовая подготовка.
37	Легкая атлетика	КН - бег на дистанцию 3000м. (2000м.- девушки). Дифференцированный зачет
38	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и при занятии Л/А. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.
39	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разгон.
40	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств.
41	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Повторение низкого старта и разгона. КН - бег 60м. на результат
42	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Развитие скоростных качеств – специальные беговые упражнения
43	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. КН – челночный бег 10x10 (5x10 – девушки).
44	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона. КН - бег 100м. на результат

45	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.
46	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. КН – прыжок в длину с места.
47	Легкая атлетика	Развитие выносливости – кроссовая подготовка.
48	Легкая атлетика	КН - бег на дистанцию 3000м. (2000м.- девушки).
49	Атлетическая гимнастика	Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.
50	Атлетическая гимнастика	Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы
51	Атлетическая гимнастика	ОРУ с гантелями. Сгибание и разгибание рук на брусьях.
52	Атлетическая гимнастика	ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
53	Атлетическая гимнастика	ОРУ со скакалками. КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой). Подведение итогов за семестр
54	Атлетическая гимнастика	ОРУ. КН – поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Подведение итогов за семестр
55	Волейбол	Техника безопасности при занятии волейболом. Основные стойки и способы перемещения в волейболе.
56	Волейбол	Комплекс специальных упражнений. Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу.
57	Волейбол	КСУ. Совершенствование способов подачи мяча. Тренировочная игра.
58	Волейбол	КСУ. КН – передача мяча сверху. Тренировочная игра.
59	Волейбол	КСУ. КН – прием мяча снизу. Тренировочная игра.
60	Волейбол	КСУ. КН – подача мяча. Тренировочная игра.
61	Волейбол	Технические и тактические действия в игре. Дифференцированный зачет

Условия реализации дисциплины (модуля)

4.1. Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины (модуля)

Для реализации дисциплины (модуля) необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не более 25 чел. в час;
- спортивный инвентарь.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 208 с. — ISBN 978-5-9907239-9-3. — Текст : электронный

// Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55552.html>

Дополнительная

1. Орлова С.В. Физическая культура : учебное пособие для абитуриентов / Орлова С.В.. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/15687.html>

2. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43922.html>

3. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в сельской местности Российской Федерации: состояние, проблемы, пути решения / Виноградов П.А., Окуньков Ю.В., Хохлов В.И.. — Москва : Издательство «Спорт», 2015. — 208 с. — ISBN 978-5-9906734-9-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43923.html> (

4. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта : учебное пособие / Корягина Ю.В., Тристан В.Г.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64978.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://biblioclub.ru/> – электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн»
2. <http://www.iprbookshop.ru/> – электронная библиотечная система IPR BOOKS
3. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «российское образование»
4. <http://window.edu.ru/> - «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
5. <http://www.school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал
6. <http://katalog.iot.ru/> - каталог образовательных ресурсов сети интернет для школы
7. <http://ndce.edu.ru/> - каталог учебников, электронных ресурсов для общего образования
8. <http://school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
9. <http://fcior.edu.ru/> - «Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов»
10. fero.ru - "Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования".

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины (модуля)

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий по дисциплине (модулю), а также в ходе самостоятельной работы обучающихся.

Оценка качества освоения дисциплины (модуля) включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины (модуля).

Текущий контроль успеваемости может проводиться в форме устного опроса, проверочных (контрольных) работ, тестирования, выполнения заданий-кейсов и других формах в зависимости от специфики конкретной дисциплины (модуля).

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме ДФК, зачет с оценкой.

Примерные вопросы (задания) к промежуточной аттестации по дисциплине

- 1 Основные правила проведения соревнований по бегу, прыжкам, метаниям.
- 2 Отличие техники спринтерского бега от техники длительного бега.
- 3 Упражнения для освоения бега с низкого старта.
- 4 Вид спорта, называемый «королевой спорта».
- 5 Влияние занятий лыжным спортом на организм.
- 6 Способы лыжных ходов.
- 7 Способы подъёмов и спусков.
- 8 Развитие физических качеств: силы, выносливости.
- 9 Развитие физических качеств: ловкости, быстроты.
- 10 Тесты для определения физических качеств.
- 11 Основные правила игры в волейбол.
- 12 Значение волейбола для физического развития занимающихся.
- 13 Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 14 Основные правила игры в баскетбол.
- 15 Основные правила игры в гандбол.
- 16 Спортивное плавание и связанные с ним виды спорта.
- 17 Техника спортивного плавания кроль на груди.
- 18 Техника спортивного плавания кроль на спине.
- 19 Техника спортивного плавания брасс.
- 20 Обязательные требования безопасности на воде.
- 21 Способы прикладного плавания.
- 22 Техника выполнения упражнений на тренажёрах.
- 23 Значение дыхательной гимнастики для организма.
- 24 Методика составления упражнений в аэробике.
- 25 Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
- 26 Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
- 27 Охарактеризовать основные меры по предупреждению травматизма физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
- 28 Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает.
- 29 Перечислить главные факторы риска для здоровья и рассказать о них.
- 30 Меры предосторожности, исключаящие обморожения. Первая помощь при обморожениях.