

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.ДЭ.01.02 ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): «Гражданско-правовой»

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Объем дисциплины:

в академических часах: 328 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Рабочая программа по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Гражданско-правовой», составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011, профессионального стандарта 09.003 Специалист по операциям с недвижимостью, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 сентября 2019 г. № 611н.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков от «21» марта 2025 г., протокол №7.

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от «02» апреля 2025 г., протокол №3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1. Содержание дисциплины	7
5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	9
6. Лабораторные занятия	12
7. Практические занятия.....	12
8. Тематика курсовых работ (проектов).....	14
9. Самостоятельная работа студента	14
10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций	16
11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	17
12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.....	17
13. Материально–техническое обеспечение дисциплины	18
Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)	19

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины — является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков в зависимости от выбранного вида спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Прикладная физическая культура» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Гражданско-правовой».

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-7	Физическая культура и спорт	-	-

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни	Знать: о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие; Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть: навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта.
	УК-7.2 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности; Уметь: использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств; Владеть: жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.) и навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов						
	Всего	По семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	200	35	33	35	35	33	29
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	194	34	32	34	34	32	28
• занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-
• занятия семинарского типа:	194	34	32	34	34	32	28
- практические занятия	194	34	32	34	34	32	28
- лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-
Консультации	3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов, всего	128	21	21	21	21	21	23

Вид учебной деятельности	ак. часов						
	Всего	По семестрам					
		1	2	3	4	5	6
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами	30	5	5	5	5	5	5
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет	30	5	5	5	5	5	5
- подготовка к практическим занятиям	50	8	8	8	8	8	10
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации	18	3	3	3	3	3	3
3.Промежуточная аттестация: зачет	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО:	ак. часов	328	56	54	56	56	54
Общая трудоемкость	зач. ед.	-	-	-	-	-	-

очно-заочная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов	
	Всего	По семестрам
		2 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	3	3
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	2	2
• занятия лекционного типа	2	2
• занятия семинарского типа:	-	-
практические занятия	-	-
лабораторные занятия	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-
Консультации	0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего, в том числе	321	321
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами	111	111
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет	110	110
- подготовка к практическим занятиям	-	-
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации	100	100
Промежуточная аттестация: зачет	4	4
ИТОГО:	часов	328
общая трудоемкость	зач. ед.	-

заочная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов	
	Всего	По курсам
		1 курс
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	2	2
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	2	2
• занятия лекционного типа	2	2
• занятия семинарского типа:	-	-
практические занятия	-	-
лабораторные занятия	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-
Консультации	-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	-	-
2. Самостоятельная работа студентов всего, в том числе	322	322
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами	112	112

Вид учебной деятельности	ак.часов	
	Всего	По курсам 1 курс
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет	110	110
- подготовка к практическим занятиям	-	-
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации	100	100
Промежуточная аттестация: зачет	4	4
ИТОГО:	часов	328
общая трудоемкость	зач. ед.	328
	-	-

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 1.1. Средства и методы развития выносливости.

Тема 1.2. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.

Тема 1.3. Средства и методы развития гибкости.

Раздел 2. Комплексные занятия.

Тема 2.1. Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп.

Тема 2.2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.

Раздел 3. Освоение техники подачи мяча и приёма подач.

Тема 3.1. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.

Тема 3.2. Подача на количество попаданий на противоположную площадку.

Тема 3.3. Приём подачи через сетку.

Раздел 4. Овладение тактикой игры в нападении в волейболе.

Тема 4.1. Выполнение подач в определённые зоны.

Тема 4.2. Техника верхней передачи мяча.

Тема 4.3. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков и с изменением позиций игроков.

Тема 4.4. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.

Тема 4.5. Освоение техники прямого нападающего удара.

Раздел 5. Овладение тактикой игры в защите в волейболе.

Тема 5.1. Нижняя передача мяча как основа защитных действий волейболиста.

Тема 5.2. Выбор способа приёма мяча.

Тема 5.3. Обучение нижней передаче мяча: на месте, над собой, у стены, над собой в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.

Тема 5.4. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.

Тема 5.5. Обучение нижней, прямой передаче мяча: имитация подбрасывания мяча; имитация передачи в целом.

Тема 5.6. Система игры в защите «углом вперёд».

Раздел 6. Овладение организаторскими способностями при командной игре в волейбол.

Тема 6.1. Организация и учебно-тренировочных игр.

Тема 6.2. Проведение разминки тренировочных занятий.

Раздел 7. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Тема 7.1. Учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 7.2. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 8. Техническая подготовка по баскетболу.

Тема 8.1. Обучение техники остановок прыжком и двумя шагами.

Тема 8.2. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в стену, при встречном и параллельном движении.

Раздел 9. Обучение технике низкого старта в легкой атлетике.

Тема 9.1. Старт из разных исходных положений.

Тема 9.2. Бег с низкого старта по команде.

Тема 9.3. Короткие старты, бег с ускорением.

Раздел 10. Развитие скоростных способностей.

Тема 10.1. Бег с ходу на время.

Тема 10.2. Бег с быстрым наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

Тема 10.3. Бег с прыжками в широком шаге.

Тема 10.4. Челночный бег.

Раздел 11. Упражнения для развития выносливости.

Тема 11.1. Прыжки приставными шагами левым и правым боком, стартовый разгон до середины зала.

Раздел 12. Техника метаний и методика обучения.

Тема 12.1. Обучение техники метания.

Тема 12.2. Особенности техники метаний.

Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности.

Тема 13.1. Контрольные тесты для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся.

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	-	14	9	УК-7.1 УК-7.2
2.	Раздел 2. Комплексные занятия.	-	14	9	УК-7.1 УК-7.2
3.	Раздел 3. Освоение техники подачи мяча и приёма подач.	-	14	10	УК-7.1 УК-7.2
4.	Раздел 4. Овладение тактикой игры в нападении в волейболе.	-	12	10	УК-7.1 УК-7.2
5.	Раздел 5. Овладение тактикой игры в защите в волейболе.	-	16	10	УК-7.1 УК-7.2
6.	Раздел 6. Овладение организаторскими способностями при командной игре в волейбол.	-	16	10	УК-7.1 УК-7.2
7.	Раздел 7. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	-	16	10	УК-7.1 УК-7.2
8.	Раздел 8. Техническая подготовка по баскетболу.	-	14	10	УК-7.1 УК-7.2
9.	Раздел 9. Обучение технике низкого старта в легкой атлетике.	-	16	10	УК-7.1 УК-7.2
10.	Раздел 10. Развитие скоростных способностей.	-	14	10	УК-7.1 УК-7.2
11.	Раздел 11. Упражнения для развития выносливости.	-	16	10	УК-7.1 УК-7.2
12.	Раздел 12. Техника метаний и методика обучения.	-	16	10	УК-7.1 УК-7.2
13.	Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной	-	16	10	УК-7.1 УК-7.2

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
	физической и технической подготовленности.				
	Итого	-	194	128	

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Профессионально- прикладная физическая подготовка.	2	-	24	УК-7.1 УК-7.2
2.	Раздел 2. Комплексные занятия.	-	-	24	УК-7.1 УК-7.2
3.	Раздел 3. Освоение техники подачи мяча и приёма подач.	-	-	24	УК-7.1 УК-7.2
4.	Раздел 4. Овладение тактикой игры в нападении в волейболе.	-	-	24	УК-7.1 УК-7.2
5.	Раздел 5. Овладение тактикой игры в защите в волейболе.	-	-	24	УК-7.1 УК-7.2
6.	Раздел 6. Овладение организаторскими способностями при командной игре в волейбол.	-	-	24	УК-7.1 УК-7.2
7.	Раздел 7. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
8.	Раздел 8. Техническая подготовка по баскетболу.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
9.	Раздел 9. Обучение технике низкого старта в легкой атлетике.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
10.	Раздел 10. Развитие скоростных способностей.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
11.	Раздел 11. Упражнения для развития выносливости.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
12.	Раздел 12. Техника метаний и методика обучения.	-	-	26	УК-7.1 УК-7.2
13.	Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности.	-	-	26	УК-7.1 УК-7.2

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
	Итого	2	-	321	

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	-	22	УК-7.1 УК-7.2
2.	Раздел 2. Комплексные занятия.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
3.	Раздел 3. Освоение техники подачи мяча и приёма подач.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
4.	Раздел 4. Овладение тактикой игры в нападении в волейболе.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
5.	Раздел 5. Овладение тактикой игры в защите в волейболе.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
6.	Раздел 6. Овладение организаторскими способностями при командной игре в волейбол.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
7.	Раздел 7. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
8.	Раздел 8. Техническая подготовка по баскетболу.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
9.	Раздел 9. Обучение технике низкого старта в легкой атлетике.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
10.	Раздел 10. Развитие скоростных способностей.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
11.	Раздел 11. Упражнения для развития выносливости.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
12.	Раздел 12. Техника метаний и методика обучения.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
13.	Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности.	-	-	25	УК-7.1 УК-7.2
	Итого	2	-	322	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

7. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	Раздел 1. Профессионально- прикладная физическая подготовка.	Тема 1.1. Средства и методы развития выносливости. Тема 1.2. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств. Тема 1.3. Средства и методы развития гибкости.	14	-	-
2	Раздел 2. Комплексные занятия.	Тема 2.1. Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп. Тема 2.2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	14	-	-
3	Раздел 3. Освоение техники подачи мяча и приёма подач.	Тема 3.1. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Тема 3.2. Подача на количество попаданий на противоположную площадку. Тема 3.3. Приём подачи через сетку.	14	-	-
4	Раздел 4. Овладение тактикой игры в нападении в волейболе.	Тема 4.1. Выполнение подач в определённые зоны. Тема 4.2. Техника верхней передачи мяча. Тема 4.3. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков и с изменением позиций игроков. Тема 4.4. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Тема 4.5. Освоение техники прямого нападающего удара.	12	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
5	Раздел 5. Овладение тактикой игры в защите в волейболе.	Тема 5.1. Нижняя передача мяча как основа защитных действий волейболиста. Тема 5.2. Выбор способа приёма мяча. Тема 5.3. Обучение нижней передаче мяча: на месте, над собой, у стены, над собой в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Тема 5.4. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Тема 5.5. Обучение нижней, прямой передаче мяча: имитация подбрасывания мяча; имитация передачи в целом. Тема 5.6 Система игры в защите «углом вперед».	16	-	-
6	Раздел 6. Овладение организаторскими способностями при командной игре в волейбол.	Тема 6.1. Организация и учебно-тренировочных игр. Тема 6.2. Проведение разминки тренировочных занятий	16	-	-
7	Раздел 7. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Тема 7.1. Учебная игра в волейбол с заданиями. Тема 7.2. Учебно-тренировочная игра.	16	-	-
8	Раздел 8. Техническая подготовка по баскетболу.	Тема 8.1. Обучение техники остановок прыжком и двумя шагами. Тема 8.2. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в стену, при встречном и параллельном движении.	14	-	-
9	Раздел 9. Обучение технике низкого старта в легкой атлетике.	Тема 9.1. Старт из разных исходных положений. Тема 9.2. Бег с низкого старта по команде Тема 9.3. Короткие старты, бег с ускорением.	16	-	-
10	Раздел 10. Развитие скоростных способностей.	Тема 10.1. Бег с ходу на время. Тема 10.2. Бег с быстрым наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Тема 10.3. Бег с прыжками в широком шаге	14	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
		Тема 10.4. Челночный бег.			
11	Раздел 11. Упражнения для развития выносливости.	Тема 11.1. Прыжки приставными шагами левым и правым боком, стартовый разгон до середины зала.	16	-	-
12	Раздел 12. Техника метаний и методика обучения.	Тема 12.1. Обучение техники метания. Тема 12.2. Особенности техники метаний.	16	-	-
13	Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности.	Тема 13.1. Контрольные тесты для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся.	16	-	-
	Итого:		194	-	-

8. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены.

9. Самостоятельная работа студента

Методические материалы:

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Прикладная физическая культура» направлена на:

- усвоение новых, углубление и повторение ранее приобретенных знаний с целью их обобщения и систематизации;
- практическое применение знаний с целью их углубления, расширения, обобщения и систематизации;
- формирование и совершенствование практических умений и компетенций.

Краткие рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Успешное усвоение дисциплины предполагает большой, упорный, серьезный, систематический труд студентов. Важнейшая его составная часть – выполнение разных видов самостоятельной работы.

1. Составление опорного конспекта на основе изученной основной и дополнительной учебной литературы. В опорном конспекте за основу берется содержание темы, вопросы для обсуждения.

Этапы работы.

1.1 Конспектирование делается только после того, как прочитан или усвоен материал для конспектирования.

1.2. Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта. По этому плану и будет строиться конспект далее.

1.3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в материалах для конспекта, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях.

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Раздел 2. Комплексные занятия

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Комплексные занятия».

Раздел 3. Освоение техники подачи мяча и приёма подач

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Освоение техники подачи мяча и приёма подач».

Раздел 4. Овладение тактикой игры в нападении в волейболе

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Овладение тактикой игры в нападении в волейболе».

Раздел 5. Овладение тактикой игры в защите в волейболе

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Овладение тактикой игры в защите в волейболе».

Раздел 6. Овладение организаторскими способностями при командной игре в волейбол

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Овладение организаторскими способностями при командной игре в волейбол».

Раздел 7. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Овладение игрой и развитие психомоторных способностей».

Раздел 8. Техническая подготовка по баскетболу

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Техническая подготовка по баскетболу».

Раздел 9. Обучение технике низкого старта в легкой атлетике.

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Обучение технике низкого старта в легкой атлетике».

Раздел 10. Развитие скоростных способностей.

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Развитие скоростных способностей».

Раздел 11. Упражнения для развития выносливости.

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Упражнения для развития выносливости».

Раздел 12. Техника метаний и методика обучения.

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Техника метаний и методика обучения».

Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности.

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности».

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществляется в

рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

основная, дополнительная литература

1. Профессионально-прикладная физическая культура сотрудников УИС: учебное пособие / В. В. Варинов, А. В. Карпов, М. Б. Пичугин, Д. С. Долгин. - Новокузнецк : ФКОУ ВПО Кузбасский институт ФСИН России, 2015. - 205 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2136603>

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

3. Матвеев, Л.П.. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л.П. Матвеев — Москва: Спорт, 2021. — 518 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — URL: <https://book.ru/book/940019>

электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

ЭБС Znanium.com - <https://znanium.com/>

ЭБС Book.ru - <https://www.book.ru>

Электронный каталог Университета – Автоматизированная информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро»)

12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

1) Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All Lng Lic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

b. Windows 8

2. Система тестирования INDIGO.

2) Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Adobe Acrobat – свободно-распространяемое ПО

Интернет-браузеры Google Chrome, Firefox – свободно-распространяемое ПО

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

13. Материально–техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещениями для самостоятельной работы студентов.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Учебные аудитории оснащены техническими средствами обучения: *ноутбук, аудиосистема, микрофон, проектор, экран.*

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры
наименование кафедры

от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом ____ от ____ ____ 20__ г.,
протокол № ____