

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна Должность: Директор	МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нелябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Дата подписания: 23.06.2022 12:53:59 Уникальный программный ключ: 125b8ac44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e8486e18dc8ae8b889459a47	Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор Костанайского филиала  
 ФГБОУ ВО «ЧелГУ»  
 Тюлегенова Р.А.  
 «26» августа 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки (специальность)  
**40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

Направленность (профиль)

**Гражданско-правовой профиль**

Присваиваемая квалификация (степень)  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**заочная (ИУП)**

Год набора  
**2020, 2021, 2022**

Костанай 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой**

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 12, от «29» июня 2021г.


**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»**


Протокол заседания № 10, от «25» августа 2021г.


**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована ученым советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»**

Протокол заседания № 11, от «26» августа 2021г.

Заведующий кафедрой  Нуртазенов Тюлюбай Калиевич,  
кандидат исторических наук, доцент

Автор (составитель)  кандидат юридических наук,  
доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин,  
Елешов Тобылжан Рустемович;

 доктор педагогических наук,  
профессор кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных  
дисциплин, Сивохин Иван Павлович

Рецензент  кандидат педагогических наук,  
и.о. заведующего кафедрой теории и практики физической культуры и спорта  
Костанайского регионального университета им. А. Байтурсынова, Огиенко  
Надежда Анатольевна

### 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 1.1 Цели

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

#### 1.2 Задачи

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно – практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно – целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
5. Обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок (раздел) ОПОП: К.М.02.03

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
- Производственная практика. Преддипломная практика
- Производственная практика. Правоприменительная практика
- Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

### 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7.1: Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

#### Знать:

- |             |  |
|-------------|--|
| пороговый   | Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий.  |
| продвинутый | Знает требования к уровню физической подготовленности.   |
| высокий     | Знает требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. |

#### Уметь:

- |             |   |
|-------------|---|
| пороговый   | Умеет использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.  |
| продвинутый | Умеет использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.   |
| высокий     | Умеет использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

#### Владеть:

- |             |  |
|-------------|--|
| пороговый   | Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.   |
| продвинутый | Владеет средствами и методами физического самосовершенствования.   |
| высокий     | Владеет методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль		стр. 4
<b>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</b>		
<b>Знать:</b>		
пороговый	Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой.	
продвинутый	Знает и понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности	
высокий	Знает требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.	
<b>Уметь:</b>		
пороговый	Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.	
продвинутый	Умеет формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности.	
высокий	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	
<b>Владеть:</b>		
пороговый	Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени.	
продвинутый	Владеет методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности.	
высокий	Владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	
<b>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</b>		
<b>Знать:</b>		
пороговый	Знает основные нормы здорового образа жизни.	
продвинутый	Знает влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека.	
высокий	Знает особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни.	
<b>Уметь:</b>		
пороговый	Умеет поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности.	
продвинутый	Умеет поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
высокий	Умеет выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	
<b>Владеть:</b>		
пороговый	Владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности.	
продвинутый	Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.	
высокий	Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Общая трудоемкость					2 ЗЕТ	
Часов по учебному плану					72	
в том числе					:	
аудиторные занятия					4	
самостоятельная работа					64	
часов на контроль					4	
5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства

	<b>Раздел 1. Техника и тактика игры в волейбол</b>					
1.1	1. Волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая. 2. Передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах. 3. Подача и её прием. 4. Тактика игры в защите и в нападении. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Форма контроля: практические упражнения и приемы игры в волейбол
1.2	1. Составление карты "Эффективные приемы подачи и тактики игры в защите" /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Форма контроля: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
	<b>Раздел 2. Техника и тактика игры в баскетбол</b>					
2.1	1. Техника игры. 2. Техника защитных действий. 3. Стойка, передвижение, прыжок. 4. Обманные движения. 5. Блокирование. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Форма контроля: практические упражнения и приемы игры в баскетбол
2.2	1. Составление схемы "Стритбол" 2. Составление схемы "Игра в защите и нападении 5*5" /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Форма контроля: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
	<b>Раздел 3. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол</b>					
3.1	1. Разработка тактической комбинации против зонной защиты (баскетбол) 2. Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе" /Ср/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Форма контроля: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>					
4.1	1. Разработка бегового плана для новичков - от 5 км. до полумарафона. 2. Разработка программы тренировок по бегу /Ср/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Форма контроля: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта

## 6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1 Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения самостоятельной работы студента, с помощью следующих оценочных средств: выполнение практических упражнений и приемов игры в волейбол, практических упражнений и приемов игры в баскетбол, практических упражнений по приемам игры в баскетболе и волейболе, практических упражнений по тактике бега, а также схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта в самостоятельной работе студента.

Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за определенный период обучения (семестр) и проводится в форме зачетов, подведения итогов балльно-рейтинговой системы оценивания.

Используемые оценочные средства: компьютерное тестирование по дисциплине.

### **6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации**

Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом:  
Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных упражнений:

Типовая база технических и тактических приемов в волейболе:

1. Волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая.
2. Передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах.
3. Подача и её прием.

Типовая база технических и тактических приемов в баскетболе:

Защита:

1. Опека игрока, передающего мяч
2. Защита против игрока, ведущего мяч

Нападение:

1. Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Отдал и вышел
2. Взаимодействие с заслонами заслон для игрока без мяча и с мячом
3. Позиционное нападение

Зонная защита:

1. Защита 2–1–2. Дает возможность бороться против входов в штрафную по центру и атаковать с ближних дистанций
2. Защита 1–3–1. Используется при атаках со средней дистанции с центровым на линии штрафного броска
3. Защита 3–2. Используется против преимущественных атак со средних и дальних расстояний

Типовые упражнения по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе:

1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры.

Типовые упражнения по легкой атлетике:

1. Техника бега на дистанцию 60 м:
  - техника старта;
  - техника стартового разбега;
  - техника гладкого бега по дистанции;
  - техника финиширования.

Типовая база вопросов для составления схем упражнений:

1. Составление карты "Эффективные приемы подачи и тактики игры в защите в волейболе"
2. Составление схемы "Стритбол"
3. Составление схемы "Игра в защите и нападении 5\*5"
4. Разработка тактической комбинации против зонной защиты (баскетбол)
5. Разработка схемы "Эффективные атакующие комбинации в волейболе"
6. Разработка бегового плана для новичков - от 5 км. до полумарафона.
7. Разработка программы тренировок по бегу

Оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.

### **6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

Для проведения промежуточной аттестации используются следующие типовые задания:

Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине "Физическая культура и спорт" в форме компьютерного тестирования:

1. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания
3. Классификация физических упражнений
4. Упражнения, способствующие развитию гибкости и быстроты движений
5. Техника бега на короткие дистанции
6. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр
7. Баскетбол. Техника игры в нападении
8. Волейбол. Техника игры в нападении
9. Волейбол: подачи мяча, способы передач
10. Волейбол: передачи мяча, способы передач
11. Волейбол: групповая и командная тактика игры
12. Баскетбол: техника передвижений в нападении, методика обучения
13. Баскетбол: ловля мяча, классификация ловли, фазовый анализ, методика обучения

14. Баскетбол: передача мяча, классификация передач, фазовый анализ, методика обучения  
 15. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений  
 16. Анализ техники бега на средние дистанции  
 17. Анализ техники бега на 100 м.  
 18. Особенности бега на 200 м.

Оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.

#### 6.4 Критерии оценивания

Критерии оценивания технических и тактических приемов в волейболе:

«отлично» (А, А-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – студент правильно выполнил приемы, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме. Студент понимает суть упражнений, их назначение, может объяснить, как они выполняются, и легко продемонстрировать.  
 «хорошо» (В+, В, В-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – студент при выполнении приемов действует так же, как и в предыдущем случае, но может допустить не более двух незначительных ошибок. Уверенно выполняет не весь комплекс упражнений учебного плана.

«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – студент двигательные действия в рамках предложенных приемов в основном выполняет правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности в выполнении упражнения. Частично выполняет учебный план.

«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – студент приемы или отдельные их элементы выполняет неправильно, допускает более двух значительных или одну грубую ошибку. Либо полный отказ от выполнения упражнений. Не выполняет учебный план

Критерии оценивания технических и тактических приемов в баскетболе:

«отлично» (А, А-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – технически и тактически верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока – забитый мяч и правильное перемещение в нападении / защите (из 5 комбинаций – 4 результативные комбинации);

«хорошо» (В+, В, В-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – технически и тактически верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока забитый мяч и правильное перемещение в нападении / защите (из 5 комбинаций – 3 результативные комбинации), при этом может быть не более 2 потерь мяча и передача мяча в руки защитника команды-соперника;

«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – технически и тактически верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока забитый мяч и правильное перемещение в нападении / защите (из 5 комбинаций – 2 результативные комбинации), при этом может быть не более 3 потерь мяча и передача мяча в руки защитника команды-соперника;

«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – технически и тактически не верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока забитый мяч и правильное перемещение в нападении (из 5 комбинаций – 1 результативная комбинация).

Критерии оценивания упражнений по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе:

«отлично» (А, А-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – технически и тактически верно использовать зону ответственности согласно модели игры, игровому амплуа и взаимодействиям игроков внутри команды;

«хорошо» (В+, В, В-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – технически и тактически верно использовать зону ответственности согласно модели игры, возможно допущение ошибок согласно игровому амплуа, не допускать разрозненности среди игроков внутри команды;

«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – технически и тактически верно использовать зону ответственности согласно модели игры, возможно допущение ошибок согласно игровому амплуа, и ошибки во взаимодействии внутри команды (2-3 ошибки);

«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – технически и тактически не верно использовать зону ответственности согласно модели игры, возможно допущение ошибок согласно игровому амплуа, и ошибки во взаимодействии внутри команды (более 3 ошибок).

Критерии оценивания техники бега:

«отлично» (А, А-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – технически правильно выполнен бег, с учетом стартового разгона, и прохождения самой дистанции и финиширования;

«хорошо» (В+, В, В-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – технически правильно выполнен бег, с учетом стартового разгона, и незначительными ошибками в процессе прохождения самой дистанции и финиширования;

«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – технически правильно выполнен бег, с недочетом в стартовом разгоне, и незначительными ошибками в процессе прохождения самой дистанции и финиширования;

«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – бег выполнен технически не правильно, без стартового разгона, и со значительными ошибками в процессе прохождения самой дистанции и финиширования.

Критерии оценивания заданий для самостоятельных работ (составление схем заданий):  
 «отлично» (А, А-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочётов, допустил не более одного недочёта.  
 «хорошо» (В+, В, В-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%), если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов.  
 «удовлетворительно» (С+, С, С-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%), если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочётов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочётов, допускает искажение фактов.  
 «неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%), если студент допустил число ошибок и недочётов превосходящее норму, при которой может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы.

Зачёт по дисциплине проводится после теоретического обучения до начала экзаменационной сессии на последнем занятии по дисциплине.

Критерии выведения итоговой оценки за компоненты компетенций при проведении промежуточной аттестации в виде зачета:

- интегральная оценка за знание выставляется студенту по результатам текущего контроля в формах: выполнение практических упражнений согласно темам дисциплины и рабочей программе;
  - интегральная оценка за умение выставляется студенту по результатам текущего контроля в формах: выполнение практических упражнений и приемов согласно темам дисциплины и рабочей программе;
  - интегральная оценка за владение выставляется студенту по результатам текущего контроля в формах: практические навыки и приемы упражнений согласно темам дисциплины и рабочей программе;
- Зачтено - ставится если студент регулярно посещает учебные занятия, может выполнить все контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе, умеет использовать и применять полученные навыки в выполнении практических упражнений.

Не зачтено - ставится если студент не знает значительной части нормативов физической подготовленности в баскетболе в рамках программного материала, допускает существенные ошибки в выполнении упражнений, не выполняет задания, предусмотренные формами текущего контроля.

## 7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1 Рекомендуемая литература

#### 7.1.1 Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: учебник для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/489224">https://urait.ru/bcode/489224</a> )	Москва: Юрайт, 2022	ЭБС
Л1.2	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие ( <a href="https://urait.ru/bcode/493629">https://urait.ru/bcode/493629</a> )	Москва: Юрайт, 2022	ЭБС

#### 7.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/494126">https://urait.ru/bcode/494126</a> )	Москва: Юрайт, 2022	ЭБС
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/488898">https://urait.ru/bcode/488898</a> )	Москва: Юрайт, 2022	ЭБС

### 7.2 Перечень информационных технологий

#### 7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN License (Лицензия № 42627774 от



<p>Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 9</p>
<p>24.08.2007 бессрочно), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК).  2. Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 64075202 от 12.09.2014 бессрочно), пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 62650104 от 08.11.2013. бессрочно).  3. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017. бессрочно).  4. Антивирусное ПО «Kaspersky Endpoint Security for Educational Renewal Licens» (Лицензия № 296E – 201102 – 100233 – 320 – 515 до 19.11.2022).  5. Программа для ЭВМ «Виртуальный обыск» (Лицензионный договор №292-У от10.01.2020 бессрочно)  6. Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 бессрочно).  7. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения ЗКЛ «Русский Moodle»» для организации дистанционного обучения (Неисключительное право на использование ПО, Договор №1166.6 от 27.01.2022 до 07.02.2023.)  8. Программное обеспечение «PDFedit». Редактор PDF файлов (Свободно распространяемое программное обеспечение)</p>	
<p align="center"><b>7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы</b></p>	
<p>1. Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: <a href="https://csukz.ru/sveden/files/eLIBRARY.RUpdf.pdf">https://csukz.ru/sveden/files/eLIBRARY.RUpdf.pdf</a></p>	
<p>2. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="https://csukz.ru/sveden/files/Lan_osnovnoy_2.pdf">https://csukz.ru/sveden/files/Lan_osnovnoy_2.pdf</a></p>	
<p>3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="https://csukz.ru/sveden/files/UBO_2021-2022(1).pdf">https://csukz.ru/sveden/files/UBO_2021-2022(1).pdf</a></p>	
<p>4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="https://csukz.ru/sveden/files/Dogovor_Yurayt_2021g.pdf">https://csukz.ru/sveden/files/Dogovor_Yurayt_2021g.pdf</a></p>	
<p align="center"><b>8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b></p>	
<p>Учебные аудитории для проведения занятий практического (семинарского) типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, также помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала.</p>	
<p>Занятия лекционного типа:</p>	
<p>Учебная аудитория № 110 имени основателя Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» Атжанова Тарана Жамалиевича.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 106.</p>	
<p>Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, 6 специальных учебных мест, оборудованных для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, доска магнитно-маркерная, учебная мебель, трибуна для выступления.</p>	
<p>Технические средства обучения: ноутбук, мультимедийный проектор Epson, проекционный экран (моторизованный), микшер (усилитель звука) акустическая система, микрофон, портативное устройство для чтения/увеличения PEARL (читающая машина), документ-камера Epson (электронный увеличитель). Аудитория обеспечена доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала. Оборудована специальными учебными местами для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: слайд-презентации по темам дисциплины – 5.</p>	
<p>Практические, семинарские занятия, текущий контроль:</p>	
<p>Спортивный комплекс, спортивный зал.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 38.</p>	
<p>Учебное оборудование: учебная мебель, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, волейбольная установка.</p>	
<p>Технические средства обучения: громкоговоритель, усилитель, электронное табло, секундное табло.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд – 3, флаги – 2, баннеры – 2.</p>	
<p>Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль:</p>	
<p>Спортивный комплекс, спортивный зал.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 38.</p>	

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 10
Учебное оборудование: учебная мебель, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, волейбольная установка.	
Технические средства обучения: громкоговоритель, усилитель, электронное табло, секундное табло.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд – 3, флаги – 2, баннеры – 2.	
Промежуточная и рубежная аттестация:	
Спортивный комплекс, спортивный зал.	
Количество посадочных мест – 38.	
Учебное оборудование: учебная мебель, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, волейбольная установка.	
Технические средства обучения: громкоговоритель, усилитель, электронное табло, секундное табло.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд – 3, флаги – 2, баннеры – 2.	
Помещение для самостоятельной работы, в том числе выполнения курсовых работ:	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, в том числе выполнения курсовых работ №108.	
Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебная мебель.	
Технические средства обучения: компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Все компьютеры обеспечены доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд – 4.	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, в том числе выполнения курсовых работ №508.	
Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-маркерная, учебная мебель.	
Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson, экран для проектора (моторизованный), активная акустическая система Microlab. Аудитория обеспечена доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенды – 4.	
Помещения для выполнения самостоятельной работы, курсовых и выпускных квалификационных работ:	
Учебная аудитория (компьютерный класс) № 302.	
Количество посадочных мест – 20, из них 20 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебная мебель, тумба.	
Технические средства обучения: компьютеры (20) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Все компьютеры обеспечены доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд «Компьютер и безопасность» – 1.	
Учебная аудитория (мультимедийный компьютерный класс) № 418.	
Количество посадочных мест – 25, из них 25 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-маркерная, учебная мебель, круглый стол.	
Технические средства обучения – компьютеры (25) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson, экран для проектора (моторизованный), активная акустическая система Microlab. Аудитория обеспечена доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенды – 7.	
Библиотека (читальный зал)	
Количество посадочных мест – 100, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование: картотека, полки, стеллажи, учебная мебель, круглый стол.	
Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), телевизор, мониторы (для круглого стола), книги электронные PocketBook614, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет», электронной информационной образовательной среде филиала.	

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 11
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: шкаф-стеллаж – 2, выставка – 2, выставка-витрина – 2, стенд – 2, стеллаж демонстрационный – 1, тематические полки – 6.	
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 316	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24	
Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 14 в спорткомплексе	
Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.	

<b>9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<p>По мере усвоения обучающимися дисциплины «Физическая культура и спорт» вырабатываются различные критерии, характеризующие степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в федеральный образовательный стандарт.</p> <p>Количественные критерии по освоению дисциплины учитывают сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.</p> <p>Формируемые в процессе практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений и нормативов физической подготовленности для текущего и рубежного контролей:</p> <p>Выполнение технических и тактических приемов в волейболе</p> <p>Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков.</p> <p>- волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая (кол-во стоек / время в сек).</p> <p>При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.</p> <p>Средняя (основная) стойка: ноги на ширине плеч или одна несколько впереди, согнутые в коленях в пределах 130 градусов; туловище немного наклонено вперед; руки согнуты на уровне пояса, кисти раскрыты, не напряжены и повернуты друг к другу; масса тела равномерно распределена по всей площади опоры, на передней части стопы.</p> <p>Высокая и низкая стойки отличаются от средней сгибанием ног и наклоном туловища. Высокая – угол сгибания ног – 145 градусов, наклон туловища незначительный или вертикальное положение. Низкая – угол наклона 115 градусов, наклон более низкий, чем в средней стойке. Основной структурный элемент — размещение О. Ц. Т. над серединой опоры и сгибание ног.</p> <p>Студенты становятся в колонну по одному у линии нападения, преподаватель - на лицевой линии напротив колонны. Студенты друг за другом на расстоянии 8-10 метров выполняют ускорение в направлении преподавателя, а в 0,5-1,0 метре от него делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверху - высокая стойка, рука внизу - в стороне - низкая стойка, рука впереди - средняя стойка)</p> <p>- передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах (точные передачи / забитые мячи)</p> <p>Передача сверху: двумя руками (на месте, после перемещений, в прыжке, назад за голову); одной рукой (кулаком).</p> <p>Передача снизу: двумя руками (с подачи, с нападающего удара, в падении, отраженного сеткой); одной рукой (в падении).</p> <p>Каждая передача условно подразделяется на части: подход под сетку; принятие стойки; прием мяча; передача мяча.</p> <p>Передачи в движении парах: первый игрок выполняет передачу таким образом, чтобы мяч не долетел до</p>

партнера. Партнер, подбежав под мяч, пасует первому игроку, а сам возвращается в исходное положение (можно спиной вперед) и т. д. После серии передач партнеры меняются ролями.

- подача и её прием (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)

Технически подача выглядит следующим образом: игрок располагаясь за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его на площадку противника. подача должна быть выполнена в течение 5 секунд.

Стадии выполнения подачи:

- исходное положение;

- подбрасывание мяча и замах;

- удар по мячу и движение после удара по мячу;

Нижняя прямая подача: удар по мячу нужно выполнять напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела необходимо перенести на переднюю ногу, а после удара сделать шаг дальней ногой в площадку.

Верхняя прямая подача: в момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести дальней ногой и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки.

Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову. Заключительное движение - кистью направляет мяч в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди.

Прием - это первый шаг для нападения. При помощи грамотного приема нужно дать высокий четкий пас в третий номер на расстояние 1-го метра от сетки. Далее третий номер дает пас нападающему игроку.

Прием нападающего удара: как только нападающий прыгает на удар, либеро готовится принимать мяч в предполагаемом месте. Ноги параллельно друг другу и согнуты в коленях. Голова приподнята, спина пряма.

Следим за рукой нападающего, а после удара - за мячом. Держим зрительный контакт с мячом. Не делаем встречного движения - просто подставляем руки для приема. Сила удара поглощается отведением рук чуть назад при приеме мяча. Точка контакта с мячом - низко от пола и подальше от корпуса.

Верхний прием: ноги чуть присогнуты. Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены. Держим зрительный контакт с мячом. Идем под мяч таким образом, чтобы он находился прямо надо лбом. Вытягиваем руки вверх.

Локти разведены наружу. Руки разведены таким образом, что образуют как бы ковш. Кисти напряжены и жестко зафиксированы. Указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник - ими мы и будем осуществлять прием.

Большие пальцы направлены в нос, а не навстречу мячу. Разгибаем ноги, отработываем корпусом. Принимаем мяч ровно в треугольник, сложенный пальцами. Держим зрительный контакт. При

верхнем приеме задействованы в основном три пальца на каждой руке - большой, указательный и средний.

Остальные пальцы стабилизируют положение мяча, но не направляют его. Разгибаем локти. Мягко приняв мяч на пальцы, мы даем пас ровно ото лба. Пружиним ногами, чуть выпрямляемся и провожаем мяч руками.

Выпрямляем руки. Так же беззвучно и мягко даем пас.

Выполнение технических и тактических приемов в баскетболе

- действия игроков в защите: опека игрока, передающего мяч; защита против игрока, ведущего мяч (кол-во результативных действий / время в сек)

Игроки первой шеренги ведут мяч по направлению к своему партнёру в третьей шеренге. Вторая шеренга (защитники) пытаются отобрать мяч при ведении первого игрока, дойдя до середины, нападающие выполняют передачу игрокам третьей шеренги. У игроков 1 шеренги - мячи, вторая шеренга- защитники, третья шеренга- нападающие. Напомнить защитникам о защитной стойке, соблюдать дистанцию между нападающим и защитником (расстояние вытянутой руки). Защитники пытаются выбить мяч у нападающих или перехватить мяч во время передачи.

Группа делится на тройки. Сомкнуть студентов к штрафной линии. Первая тройка начинает движение к противоположному щиту. Двое нападающих выполняют передачу мяча в паре с продвижением, защитник делает рывки в сторону игрока с мячом, имитируя, что он начинает атаку игрока с мячом, после того как игрок начинает брать мяч в руки, резко отбегает к игроку без мяча, пытаясь сделать перехват мяча. У щита защитник противодействует броску в кольцо, после броска защитник подбирает мяч, игроки по боковым линиям возвращаются в конец колонны, начинается следующая тройка.

- действия игроков в нападении: взаимодействие двух игроков с передачами мяча. (Отдал и вышел);

взаимодействие с заслонами заслон для игрока без мяча и с мячом; позиционное нападение (кол-во результативных действий / кол-во забитых мячей).

«Отдал и вышел»: владеющий мячом, чтобы освободиться от защитника чаще всего пользуется передачей с последующим выходом на свободное место. Уход от защитника облегчается тем, что в исходном положении нападающий расположен лицом, а защитник спиной к кольцу. Как только нападающий рывком опередит своего защитника, ему сразу же возвращается мяч.

Заслон: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного, вынуждая его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: встретив защитника, он поворачивается - отсекая защитника и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должен иметь в виду, что партнер, включающийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасен для соперника.

Позиционное нападение (нападение через центрального игрока) центральной может: сделать попытку бросить его в корзину; обыграть опекающего его защитника в единоборстве, пройти к щиту и забросить мяч в корзину; передать кому либо из партнеров; отбросить мяч далеко а площадку для трехочкового броска.

Нападение без центрального игрока: если в команде нет ярко выраженных центральных игроков. Система нападения без центрального имеет два варианта: нападение серией заслонов и «большой восьмеркой».

- зонная защита: защита 2–1–2 дает возможность бороться против входов в штрафную по центру и атаковать с ближних дистанций, защита 1–3–1 используется при атаках со средней дистанции с центральным на линии штрафного броска; защита 3–2 используется против преимущественных атак со средних и дальних расстояний (кол-во защитных действий /кол-во забитых мячей)

В основу организации действий команды положен принцип территориальности, т. е. каждый игрок защищает определенный участок площадки от любого игрока команды противника. Эти участки располагаются в непосредственной близости от корзины, а размеры их определяются практическими возможностями игроков. Если нападающий уходит за пределы части площадки, опекаемой данным игроком, защитник за ним не перемещается, а передает под опеку партнеру по защите в зоне.

Расстановка 2 – 3 целесообразна против команд, атакующих через центральных, действующих непосредственно у щита, и нападающих, завершающих атаки с углов площадки. Слабо защищенной частью зоны остается центр области штрафного броска и позиции для дальних бросков под углом 45° и по центру.

Расстановка 2 – 1 – 2 состоит из трех оборонительных линий. Игрок, занимающий в предыдущих вариантах среднюю позицию в первой или второй линии обороны, смещается в центр области штрафного броска. Особенно эффективна эта расстановка, когда нападающие атакуют, главным образом входя в область штрафного броска.

Расстановка 1 – 3 – 1 целесообразна в игре против команд, атакующих двумя центральными, занимающими разные позиции - перед линией и сбоку области штрафного броска и поддерживаемыми игроком, атакующим с дуги области штрафного броска, а также нападающими, завершающими атаки преимущественно под углом 45°. Слабо защищенными участками остаются углы площадки и лицевая линия.

Выполнение упражнений по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе:

- закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры (баскетбол 5\*5 (четверти /кол-во побед); волейбол (сеты /кол-во побед)

Волейбол

Играют 2 команды, по 6 человек каждая. Первая тройка (у сетки) атакует, вторая обеспечивает линию защиты.

Суть состязания – в перемещении мяча с целью опустить его на пол в зоне соперника. Мяч нельзя ловить и удерживать, только отбивать руками. Но если отскочит от другой части тела это нарушением не считается. Один спортсмен не может 2 раза подряд дотрагиваться до мяча, исключение – блок. Начинающим и любителям разрешается принимать подачи нижним приемом, в профессиональном спорте, только верхним. Играют пока одна из команд не наберет 25 очков. Матчи начинающих состоят из 3-х партий.

Баскетбол

В баскетбол играют две команды, причем на площадке одновременно присутствует лишь по 5 человек от каждой из них. Цель игры в баскетбол состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперника, при этом по возможности помешав ему сделать то же самое в ответной атаке. За каждый точный полевой бросок в зависимости от его дальности от кольца начисляется 2 или 3 очка (расстояние до центра корзины минимум 6,25 см). Существуют штрафные броски, бросаемые с линии штрафных бросков (отстоит на 5,8 метра от внутренней части лицевой линии баскетбольной площадки). Мячом играют только руками, причем пересекать баскетбольную площадку с мячом в руках нельзя - его надо обязательно вести (то есть ударять о пол). Ведется мяч обязательно только одной рукой. С мячом в руках (без ведения) игрок может двигаться лишь два шага - на третьем будет зафиксировано нарушение (пробежка). Если игрок с мячом в руках прекратил ведение, то он обязательно должен передать мяч кому-либо из партнеров - продолжать ведение после паузы запрещается..

Выполнение упражнений по легкой атлетике:

- техника бега на дистанцию 60 м (техника старта; техника стартового разбега; техника гладкого бега по дистанции; техника финиширования) (время забега в сек)

Технику бега принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

По команде: «На старт!» студент подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде: «Внимание!» студент сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед). По команде: «Марш!» студент отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.

Стартовым разгоном называют бег на начальном участке дистанции после старта, где студент развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и соответственно скорости бега.

Бег по дистанции. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Бегущий первым коснется ленточки (нити), натянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, нужно на последнем шаге сделать резкий наклон вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок

грудью». Для закрепления и совершенствования данных навыков целесообразно использовать специальные беговые упражнения, в которых основная нагрузка приходится на мышцы, активно участвующие в работе. Важно сохранять свободу беговых движений, выполнять их с максимальной скоростью, но при этом строго следить за соблюдением техники бега.

Бег на 30, 60 или 100 метров – позволяет оценить качество быстроты. Тест лучше всего проводить на спортивной площадке либо в спортивном зале соответствующих размеров. Если бег проводится в помещении, то нужно предусмотреть пространство для торможения и остановки. Забег проводится с низкого старта после предварительной 5–7-минутной разминки. Регистрируется время преодоления заданного отрезка в секундах с десятками и сотыми долями. Для регистрации результата используется секундомер. При тестировании на улице не следует проводить забег во время и сразу после дождя, а также при слишком жаркой или, наоборот, слишком холодной погоде. Одежда должна быть легкой и удобной, не стесняющей движения.

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов для промежуточной аттестации (зачета)  
Контрольные нормативы:

- выполнение блоков в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)

Как только пасующий противника коснулся мяча, блокирующий уже готовится занять нужную позицию для блока. Перемещение происходит приставным или перекрестным шагом приблизительно в метре от сетки. Руки согнуты в локтях, пальцы разведены. Блокирующий, как бы очерчивает свою территорию руками, расставив их чуть шире плеч.

Выйдя на позицию, блокирующий чуть приседает, готовясь выпрыгнуть ровно вверх вдоль сетки. Следует прыгать вверх резко вдоль сетки и максимально высоко. Выбрасываем руки вверх, разводим пальцы и в максимально высокой точке загибаем ладони. Загибаем ладони в центр площадки противника. Локти выпрямлены. Кисти жестко закреплены в запястьях. Корпус немного наклонен вперед. Ноги выпрямлены параллельно друг другу и перпендикулярно полу.

- выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

После приема, мяч переходит к связующему. Нападающий игрок должен отойти от сетки на несколько шагов и встать примерно на линии нападения. Это делается для того, чтобы увеличить разбег для атаки. Занимаем подготовительную позицию для удара. Ноги присогнуты в коленях. Если нападающий правша, ставим правую ногу на полшага вперед. Если левша - то левую ногу. Первый шаг на удар, второй шаг ускоряемся и отводим руки назад и в стороны для будущего замаха. Третий шаг состоит из двух «полушагов»: стопорящего и приставного. Игрок резко останавливается, приседает и готовится для предстоящего прыжка. Замах руками: обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад. Размах руками помогает сохранить динамику разбега и равновесие игрока. Толчок: время отталкивания после шага приставной ноги должно быть минимальным.

Присели и сразу выбросили корпус вверх и чуть вперед. Маховое движение руками вверх. Локоть не отводим в сторону. Держим его параллельно голове. Мяч находится перед корпусом атакующего. Удар начинается с разворота корпуса вокруг своей оси, затем включается плечо бьющей руки. Бьющая рука выпрямляется и наносит максимально сильный удар по мячу. Пальцы растопырены. Делаем выдох. Провожаем мяч рукой в нужном направлении. Загибаем кисть, чтобы мяч попал в поле противника, а не в аут.

- ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)

Игрок опережает мяч, оставляя его за собой, а затем кистевым движением направляет мяч в пол вниз-вперед, другая рука принимает мяч и продолжает ведение.

- передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)

Перед передачей сделайте небольшой шаг вперед. Это придаст мячу большее ускорение. Смотрите на цель и следите за тем, чтобы последними мяча касались кончики пальцев. Передачу можно рекомендовать использовать при передаче партнерам, готовым к броску, отесняющим защитника назад, или не слишком ловким

- игра в баскетбол 5\*5 (четверти / кол-во побед)

Каждой команде предоставляется 24 секунды для проведения атаки. За этот отведенный правилами отрезок времени атакующая сторона должна попасть в кольцо мячом или хотя бы мяч должен коснуться края корзины. Нарушениями в баскетболе считается: пробежка, двойное ведение, остановка, а затем возобновление ведения, возвращение мяча на свою половину поля с половины соперника. В игре считается количество фолов (есть персональные и командные). Как только сторона набирает 5 команда фолов за одну четверть, за каждое последующее нарушение судья назначает два штрафных броска.

- игра в волейбол (сету / кол-во побед)

Победителем становится та команда, которая выигрывает 2 партии. Каждый участник находится в своей зоне. Перемещаются по часовой стрелке после зарабатывания одной из команд очка. Игроки в пределах, установленных границ своего поля, выход за пределы или заступ за среднюю линию считаются нарушением, и прибавляют очко сопернику. Каждой команде из участников взять 2 коротких перерыва (тайм аута) по 30 секунд. Время, как правило, используется, чтобы сделать замену. Подают одной рукой не позднее чем через 8 секунд после свистка судьи. Если подача совершается до свистка, дается вторая попытка.

- бег на дистанцию 60 м (сек)

Важно учитывать, что подобный вид бега строится на мобилизации всех ресурсов организма, таком себе энергетическом взрыве, когда за несколько секунд спортсмен в буквальном смысле полностью выкладывает на результат. Поэтому изначально организм должен быть готов к таким потрясениям, чтобы своевременно справляться с выбросом адреналина и других энергетических компонентов, выделяемых телом. При беге на

дистанции 60 м все движения совершаются с максимальной скоростью: молниеносный старт, мощное выбегание, быстрое преодоление дистанции, стремительный финиш. Максимальная скорость достигается бегунами на 80-90 м дистанции, затем скорость падает даже у самых тренированных спортсменов.

- бег на дистанцию 30 м (сек)

При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вес тела спортсмена, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции. Для извлечения наибольшей скорости по ходу забега необходимо, чтобы стопа на протяжении всей дистанции занимала верное положение во время бега. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студента

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов).

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов баскетбола, овладение игровыми приемами и комбинациями.

Самостоятельная работа представлена схемами упражнений, которые могут быть графически оформлены структурно-логическими схемами, рисунками, для наиболее полного понимания выполнения упражнений или изображения тактических действий игроков. В дополнении к схемам упражнений можно использовать краткий конспект в виде тезисов.

Работа по созданию даже самых простых логических структур способствует развитию у студентов приемов системного анализа, выделения общих элементов и фиксирования дополнительных, умения абстрагироваться от них в нужной ситуации. Такая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).

В зависимости от формы обучения (очная, заочная или очно-заочная) наличие и количество тем СРС может изменяться.

СРС№ 1 предполагает составление практических схем упражнений в форме карты эффективных приемов подачи и тактики игры в защите в волейболе.

СРС№ 2 предполагает составление схемы игры в «Стритбол» уделив внимание правилам игры, технике и тактике действий игроков в данном формате баскетбола. Составление схемы «Игра в защите и нападении 5\*5».

СРС № 3 описывает разработку тактической комбинации против зонной защиты в баскетболе и эффективные атакующие комбинации в волейболе, используя схемы и рисунки упражнений.

СРС № 4 предполагает практическую схему разработки бегового плана для новичков - от 5 км до полумарафона. Разработка программы тренировок по бегу.

Самостоятельная работа студента должна соответствовать содержанию темы, должна быть правильная структурированность информации, наличие логической связи изложенной информации, соответствие оформления требованиям. Приветствуется аккуратность и грамотность изложения и представления работы, работа сдана в срок.



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» разработанную И.П.Сивохиным д.п.н., профессором кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Елешовым Т.Р. к.ю.н., доцентом кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Костанайского филиала ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», реализуемую в соответствии с требованиями ФГОС ВО по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Гражданско-правовой профиль» направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки бакалавров, установленных Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05 апреля 2017 г. №301 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от 13 августа 2020 г. № 1011.

Структура рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», представленной на рецензирование, соответствует требованиям к разработке рабочих программ и содержит следующие элементы: титульный лист, характеристика и назначение дисциплины, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную и самостоятельную работу со студентом; тематический план и содержание дисциплины; перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, программных средств, используемых в учебном процессе; фонд оценочных средств; методические указания обучающимся по освоению дисциплины; материально-техническая база, необходимая для осуществления учебных занятий по дисциплине, в том числе набор демонстрационного оборудования и материалов для проведения лекционных и практических занятий. Все рабочие программы дисциплин ориентированы на инклюзивное обучение студентов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить необходимый уровень усвоения универсальных компетенций УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3. Автором программы указаны различные формы учебной работы (практические занятия), а также виды самостоятельной работы студентов с расчетом часов и рейтинга по каждому виду учебной деятельности. Помимо традиционных методов проведения занятий, предусмотрено использование активных методов обучения.

Учитывая вышеизложенное, рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

Рецензент,  
кандидат педагогических наук, и.о. заведующего  
кафедрой теории и практики физической культуры и  
спорта Костанайского регионального университета  
им. А. Байтурсынова

Подпись	<i>Огненко Н.А.</i>
М.П.	
Подпись	<i>Сидорова О.А.</i>
Завещаю	
(подпись)	
и.о. специалиста отдела кадров	
(должность ФГО)	



*Н.А. Огненко*



**Лист регистрации дополнений и изменений  
в рабочей программе дисциплины (модуля)**

Физическая культура и спорт

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

основной профессиональной образовательной программы высшего образования Гражданско-правовой профиль

на 2022 / 2023 учебный год

<b>№ п/п</b>	<b>Номер и название раздела РПД</b>	<b>Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД</b>	<b>Дата и номер протокола заседания кафедры</b>	<b>Дата и номер протокола заседания Учебно-методического совета</b>	<b>Дата и номер протокола заседания учёного совета филиала</b>
1	Раздел 7.1 Рекомендуемая литература	Актуализированы источники основной и дополнительной литературы	17.05.2022 г., протокол № 10	19.05.2022 г., протокол № 9	26.05.2022 г., протокол № 12
2	Раздел 7.2 Перечень информационных технологий	Актуализированы даты лицензионного программного обеспечения	17.05.2022 г., протокол № 10	19.05.2022 г., протокол № 9	26.05.2022 г., протокол № 12
3	Раздел 7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение	Обновлен состав лицензионного и/или свободно распространяемого программного обеспечения.	17.05.2022 г., протокол № 10	19.05.2022 г., протокол № 9	26.05.2022 г., протокол № 12