

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИО: Силин Яков Петрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 08.06.2026 13:19:43  
Уникальный программный ключ:  
24f866be2aca16484036a8cbb3c509a9531e605f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

08.12.2025 г.  
протокол № 3  
И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

**Утверждена**  
Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования  
16 декабря 2025 г.  
протокол № 4  
Председатель (подпись) Карх Д.А.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту (баскетбол)
Направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Профиль	Все профили
Форма обучения	очная
Год набора	2026
Разработана: Ст. преподаватель Кудрявцев И.С.	

Екатеринбург  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>12</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>13</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>14</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)
---------	--

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является:

формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида;

обеспечение подготовки и стимулирование студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", являющегося программной и нормативной основой физического воспитания населения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	64	64	64	0	0
Семестр 2					
Зачет	48	48	48	0	0
Семестр 3					
	64	64	64	0	0
Семестр 4					
Зачет	42	32	32	10	0
Семестр 5					
	72	48	48	24	0
Семестр 6					
Зачет	38	32	32	6	0
	328	288	288	40	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		64					
Тема 1.	Введение.	32			32		
Тема 2.	Контроль, владение	32			32		
Семестр 2		48					
Тема 3.	Дриблинг в статическом	24			24		
Тема 4.	Дриблинг в движении.	24			24		
Семестр 3		64					
Тема 5.	Техника передачи мяча параллельно полу.	32			32		
Тема 6.	Освоение техники броска из-под кольца сместа и в	32			32		
Семестр 4		42					
Тема 7.	Скоростное	16			16		

Тема 8.	Обучение игры 3x3 на одно кольцо, стритбол.	26			16	10	
Семестр 5		72					
Тема 9.	Технико-тактические действия при игреличной защите.	36			24	12	
Тема 10.	Технико-тактические действия при групповом нападении (взаимодействие 2-3 игроков).	36			24	12	
Семестр 6		38					
Тема 11.	Технико-тактические действия при командном нападении.	16			16		
Тема 12.	Технико-тактические действия при командной защите.	22			16	6	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр - бсеместр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (одно занятие 2 балла)	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивные мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивных мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях	Не более 30 баллов

1 семестр - 6 семестр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университетов в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяц за посещаемость занятий)	Не более 100 баллов
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6,3.</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачета (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной</p>	50-100%

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

<p>Тема 1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности на практических занятиях баскетболом.</p>
<p>Тема 2. Контроль, владение мячом. Вращения мяча, ловля одной, двумя руками. Отработка техник перемещения в баскетболе. Освоение основных стоек.</p>
<p>Тема 3. Дриблинг в статическом положении. Высокое-низкое ведение мяча. Техника «V образного» ведения. Дриблинг мяча с переводами подногой, за спиной, перед собой. Ведение «восьмеркой» вокруг ног. Ведение с поочередным касанием пола свободной рукой.</p>
<p>Тема 4. Дриблинг в движении. Ведение «змейкой» (с использованием напольных конусов); - правой, левой рукой; - с переводом мяча после изменения направления; - с изменением вида перемещения (лицом, спиной, правым, левым боком).</p>
<p>Тема 5. Техника передачи мяча параллельно полу. Одной, двумя руками. Техника передачи мяча с отскоком от пола. Передачи мяча с вышагиванием на носовой ноге. Передачи мяча правой, левой рукой, передачи из-за головы.</p>
<p>Тема 6. Освоение техники броска из-под кольца с места и в прыжке. Броски с правой, левой стороны щита, правой левой рукой. Бросок «крюком» правой, левой рукой. Отработка броска после двух шагов. Техника обыгрывания защитника под кольцом (с пассивным и активным сопротивлением защитника).</p>
<p>Тема 7. Скоростное обыгрывание. Быстрый отрыв (быстрое нападение) с превосходящим количеством игроков нападения 2Х1, 3Х2.</p>
<p>Тема 8. Обучение игры 3х3 на одно кольцо, стритбол. Введение, изучение правил, специфика игры.</p>
<p>Тема 9. Техничко-тактические действия при игре личной защите. Перемещения в защитной стойке. Перехват и отбор мяча.</p>
<p>Тема 10. Техничко-тактические действия при групповом нападении (взаимодействие 2-3 игроков). Перемещения по площадке игроков с мячом и без мяча. Освоение элемента «заслон» при групповом нападении.</p>
<p>Тема 11. Техничко-тактические действия при командном нападении. Распределение игроков по амплуа в зависимости от физических данных. Этапы нападения; быстрый отрыв, позиционное нападение. Тактические перемещения игроков по площадке в позиционном нападении.</p>
<p>Тема 12. Техничко-тактические действия при командной защите. Виды защит: личная, зонная, прессинг.</p>

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

<p>Тема 8. Обучение игры 3х3 на одно кольцо, стритбол.</p> <p>1. Изучение правил игры в баскетбол. 2. Ознакомление с литературой по тактическим действиям в нападении в баскетболе. 3. Анализ тактических действий в нападении официального баскетбольного матча.</p>
<p>Тема 9. Техничко-тактические действия при игре личной защите.</p> <p>Самостоятельная отработка технических элементов в баскетболе : - прыжки в шаге с ноги на ногу через линию на отрезках прямой 10 или 20м; - широкая стойка ноги врозь, вращение мяча вокруг себя;</p>
<p>Тема 10. Техничко-тактические действия при групповом нападении (взаимодействие 2-3 игроков).</p> <p>Самостоятельная отработка технических элементов в баскетболе:</p> <p>-сжимание и разжимание кистевого эспандера попеременно обеими руками; -передвижение в полном приседе вперед или по кругу в течение 20 сек;</p>
<p>Тема 12. Техничко-тактические действия при командной защите.</p> <p>1. Выполнение вращений мяча вокруг туловища, вращений мяча «восьмеркой» вокруг ног. Каскад вращений: вокруг ног, вокруг туловища, вокруг головы.</p> <p>2. Выполнение упражнения «паук».</p> <p>3. Научиться удерживать мяч, между ног, одна рука с задней стороны бедра. Быстрым движением меняем хват, не давая мячу упасть на пол.</p>

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ  
Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося  
Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы  
Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы  
Не предусмотрено.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### ***По заявлению студента***

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**

<http://lib.usue.ru/>

### **Основная литература:**

2. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 313 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/544314>

3. Соколова И.В., Липовка А.Ю., Орлова О.В., Перевозникова Н.И., Чистякова Е.В., Аницоева Л.К., Абольянина С.Г., Кубанов И.А. Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Русайнс, 2025. - 288 – Режим доступа: <https://book.ru/book/958241>

4. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566502>

### **Дополнительная литература:**

2. Кудрявцев И. С., Козловских И. С. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

3. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. Технологии тестирования и способы оценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf>

4. Поливаев А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 103 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495360>

5. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В.А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Новик Э. В., Чиж О. Н. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496335>

6. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. -67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>

7. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебник для вузов. -Москва: Юрайт, 2025. - 129 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566357>

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Консультант+. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрена**  
на заседании кафедры

08.12.2025 г.

протокол № 3

И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

**Утверждена**  
Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

16 декабря 2025 г.

протокол № 4

Председатель  Карх Д.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту (бокс)
Направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Профиль	Все профили
Форма обучения	очная
Год набора	2026

Разработана:  
Доцент, к.э.н.  
Кочерьян М.А.

Екатеринбург  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>12</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>13</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>14</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)
---------	--

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является:

формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида;

обеспечение подготовки и стимулирование студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", являющегося программной и нормативной основой физического воспитания населения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	64	64	64	0	0
Семестр 2					
Зачет	48	48	48	0	0
Семестр 3					
	64	64	64	0	0
Семестр 4					
Зачет	42	32	32	10	0
Семестр 5					
	72	48	48	24	0
Семестр 6					
Зачет	38	32	32	6	0
	328	288	288	40	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		64					
Тема 1.	Введение.	32			32		
Тема 2.	Основные положения	32			32		
Семестр 2		48					
Тема 3.	Обучение нанесению	24			24		
Тема 4.	Обучение защитам.	24			24		
Семестр 3		64					
Тема 5.	Изучение техники нанесения контрударов.	32			32		
Тема 6.	Изучение техники нанесения ударов	32			32		
Семестр 4		42					
Тема 7.	Изучение приемов.	16			16		

Тема	Изучение тактических действий.	26			16	10	
Семестр 5		72					
Тема	Условный бой.	36			24	12	
Тема 0.	Обучение выполнению технических действий с максимальной быстротой и точностью.	36			24	12	
Семестр 6		38					
Тема 1.	Обучение упражнениям на развитие скоростно-силовой выносливости.	12			12		
Тема 2.	Вольный бой.	18			12	6	
Тема 3.	Соревновательная практика. Обучение ведения боя с боксерами, придерживающихся различных манер ведения боя.	8			8		

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр - бсеместр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (одно занятие 2 балла)	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивные мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивных мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях	Не более 30 баллов

1 семестр - 6 семестр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университетов в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяц за посещаемость занятий)	Не более 100 баллов
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6,3.</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачета (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной</p>	50-100%

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

<p>Тема 1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Правила бокса. Запрещенные действия. Правила бинтования кулака.</p>
<p>Тема 2. Основные положения боксеров в бою. Перемещения веса тела и передвижения. Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие обоевых дистанций, перемещения и передвижения.</p>
<p>Тема 3. Обучение нанесению ударов. Нанесение ударов из стойки (прямые, удары снизу и боковые удары).</p>
<p>Тема 4. Обучение защитам. Отработка защиты при помощи: рук, ног, туловища и комбинированные.</p>
<p>Тема 5. Изучение техники нанесения контрударов. Изучение техники нанесения контрударов: встречного и ответного ударов.</p>
<p>Тема 6. Изучение техники нанесения ударов с различных дистанций. Изучение техники нанесения ударов с различных дистанций. Совершенствование техники бокса безперчаток.</p>
<p>Тема 7. Изучение приемов. Изучение приемов: комплексных действий при взаимодействии с противником.</p>
<p>Тема 8. Изучение тактических действий. Бой с тенью - имитация реального боя. Ложные действия.</p>
<p>Тема 9. Условный бой. Условный бой (односторонний, двусторонний). Условный бой в различной тактической обстановке.</p>
<p>Тема 10. Обучение выполнению технических действий с максимальной быстротой и точностью. Обучение выполнению технических действий с максимальной быстротой и точностью.</p>
<p>Тема 11. Обучение упражнениям на развитие скоростно-силовой выносливости. Обучение упражнениям на развитие скоростно-силовой выносливости.</p>
<p>Тема 12. Вольный бой. Вольный бой.</p>
<p>Тема 13. Соревновательная практика. Обучение ведения боя с боксерами, придерживающихся различных манер ведения боя. Соревновательная практика. Обучение ведения боя с боксерами, придерживающихся различных манер ведения боя.</p>

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 9. Условный бой. Проведение самостоятельных занятий. 1. Работа перед зеркалом: совершенствуем прямые удары.
Тема 10. Обучение выполнению технических действий с максимальной быстротой и точностью. Проведение самостоятельных занятий. Работа перед зеркалом: а) совершенствуем удары снизу б) совершенствуем удары с боку.
Тема 12. Вольный бой. 1. Изучение особенностей техники нанесения ударов известными спортсменами. Совершенствование техники бокса без перчаток. 2. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. 3. Выполнение имитационных упражнений со снарядами. 4. Выполнение упражнений в условном бою для отработки техники боя на ближней дистанции.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено.

## 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

### *По заявлению студента*

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

### Основная литература:

2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>

3. Копцев К. Н., Меньшиков О. В., Гарамян А. И., Хусьянов З. М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 174 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517910>

4. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. - 67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>

5. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566502>

### Дополнительная литература:

2. Стрельников В.А., Толстиков В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе [Электронный ресурс]: монография. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 112 – Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/1216376>

3. Манин С. А., Кочерьян М. А. Основы методики занятий боксом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 50 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p490382.pdf>

4. Сидоров Р. В., Рыскин П. П. Методика проведения занятий по различным видам единоборств [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 185 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492996.pdf>

5. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. Технологии тестирования и способы оценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf>

6. Сидоров Р. В., Аристов Л. С. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 107 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/23/p495654.pdf>

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Консультант+. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрена**  
на заседании кафедры

08.12.2025 г.

протокол № 3

И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

**Утверждена**

Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

16 декабря 2025 г.

протокол № 3

Председатель



  
(подпись)

Карх Д.А.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту (борьба самбо)

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Профиль Все профили

Форма обучения очная

Год набора 2026

Разработана:  
Доцент, к.с.н.  
Рыскин П.П.

Екатеринбург  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>14</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>15</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>16</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)
---------	--

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является:

формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида;

обеспечение подготовки и стимулирование студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", являющегося программной и нормативной основой физического воспитания населения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	64	64	64	0	0
Семестр 2					
Зачет	48	48	48	0	0
Семестр 3					
	64	64	64	0	0
Семестр 4					
Зачет	42	32	32	10	0
Семестр 5					
	72	48	48	24	0
Семестр 6					
Зачет	38	32	32	6	0
	328	288	288	40	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		64					
Тема 1.	Введение. Самбо как национальный вид спорта. Правила	32			32		
Тема 2.	Запрещенные приемы. Упражнения на быстроту реакции. Обучение	32			32		
Семестр 2		48					
Тема 3.	Развитие борьбы самбо как вида спорта. Упражнения с отягощением	24			24		

Тема 4.	Лучшие спортсмены университета, региона. Упражнения с партнером для развития быстроты. Выполнение болевых приёмов на руки	24			24		
Семестр 3		64					
Тема 5.	Правила проведения соревнований по самбо. Выполнение болевых приёмов на ноги ущемлением. Обучение методике борьбы в стойке.	32			32		
Тема 6.	Краткие сведения о строении и функция организма человека. Выполнение болевых приёмов на ноги рычагом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками через выведение из равновесия.	32			32		
Семестр 4		42					
Тема 7.	Строение и функции пищеварительной системы, органов выделения. Выполнение болевых приёмов на ноги узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски туловища.	16			16		
Тема 8.	Самоконтроль состояния организма спортсмена. Переходы на болевые приёмы с противником, находящемся в партере.	26			16	10	
Семестр 5		72					
Тема 9.	Первая доврачебная помощь. Выполнение болевых приёмов на руки узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подножки.	36			24	12	
Тема 10.	Воспитание морально-волевых качеств борца. Совершенствование выполнения болевых приёмов в борьбе лёжа. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками.	36			24	12	
Семестр 6		38					
Тема 11.	Методы воспитания смелости. Реализация отведённого времени на проведение болевого приёма. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подсечки.	16			16		
Тема 12.	Тактика выполнения бросков. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подхваты и зацепы. Вариативность выполнения технических действий при проведении приёмов в борьбе стоя.	22			16	6	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средств	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
-------------	------------------------	------------------------------	---------------------

Текущий контроль (Приложение 4)

1 семестр - бсеместр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (однозанятие 2 балла)	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивно-массовые мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30 баллов Любой знак "От студзачета к знаку "ГТО" 10 баллов	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивно-массовых мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно- массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях и соревнованиях	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университетов в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений)	Не более 100 баллов
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			

2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

Тема 1. Введение. Самбо как национальный вид спорта. Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм.

Введение в спортивную специализацию. Самбо как национальный вид спорта. Техника безопасности, личная гигиена, предупреждение травм. Выполнение упражнений разминки в борьбе самбо, выполнение упражнений, имитирующих приёмы, самостраховку и страховку. Кувырок вперёд, кувырок назад, Отработка упражнений самостраховки при падении на бок. Выполнение упражнений в стойке, в партере, при передвижении. Борьба в партере: удержание сбоку. Борьба в стойке: приём задняя подножка под выставленную ногу.

Тема 2. Запрещенные приемы. Упражнения на быстроту реакции. Обучение методике борьбы в партере.

Разбор запрещенных действий в борьбе самбо. Общие развивающие упражнения. Выполнение упражнений с максимальной скоростью по сигналу преподавателя. Отработка упражнений самостраховки при падении на спину. Борьба в партере: удержание со стороны головы, переворот захватом рук с боку.

Тема 3. Развитие борьбы самбо как вида спорта. Упражнения с отягощением весом собственного тела. Борьба в положении лёжа.

Сгибание и разгибание рук в различных упорах, приседания. Отработка упражнений самостраховки при падении: на бок из стойки, на бок кувырком вперёд через плечо. Борьба в партере: удержание поперек с захватом разноименной ноги, переворот рычагом. Учебные схватки на выполнение переворотов и удержаний с переменной партнером.

Тема 4. Лучшие спортсмены университета, региона. Упражнения с партнером для развития быстроты. Выполнение болевых приёмов на руки рычагом.

Разминка, упражнения на растягивание, выполнение упражнений с максимальной скоростью с партнером в качестве отягощения. Отработка упражнений самостраховки при падении на спину, на спину через партнера, кувырок назад с прямыми ногами. Борьба в партере: правила проведения болевых приёмов на руки, выполнение болевого приёма рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку, рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Схватка с односторонним сопротивлением в борьбе лёжа. Особенности личности спортсменов-борцов.

Тема 5. Правила проведения соревнований по самбо. Выполнение болевых приёмов на ноги ущемлением. Обучение методике борьбы в стойке.

Система оценки проведения приёмов в борьбе стоя, лёжа. Разбор запрещенных действий. Команды судьи на ковре. Отработка упражнений самостраховки при падении на бок с прыжка, кувырок назад из приседа. Борьба в партере: выполнение болевого приёма ущемления ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, ущемление икроножной мышцы. Защита от проведения болевого приёма. Борьба в стойке: высокая и низкая стойка, дистанция и захваты, передвижения, выведение из равновесия. Правила проведения соревнований по самбо

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Выполнение болевых приёмов на ноги рычагом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками через выведение из равновесия.

Опорно-двигательный аппарат, строение и функции костной и мышечной системы. Отработка упражнений самостраховки при падении на бок из стойки, кувырок с захватом стоп скрещенных ног. Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц шеи (мост). Борьба в партере: удержание со стороны ног, защита от переворота рычагом, выполнение болевого приёма рычаг колена с зажимом ноги бедрами. Соревнования на выполнение переворачивания. Борьба в стойке: выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, выведение из равновесия рывком спадением, выведение из равновесия толчком.

Тема 7. Строение и функции пищеварительной системы, органов выделения. Выполнение болевых приёмов на ноги узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски туловища.

Питание и обеспечение водного баланса организма спортсмена в тренировочный и соревновательный период. Отработка упражнения полет-кувырок через предмет, самостраховка при падении на бок через шест. Упражнения с гириями для развития силы. Игра «Борьба предплечьями» (армрестлинг). Борьба в партере: уход от удержания сбоку с помощью вращения, удержание верхом с захватом рук, болевой прием на колено с ущемлением икроножной мышцы «Канарейка». Борьба в стойке: бросок через бедро с захватом пояса, бросок через бедро с падением, бросок через грудь (прогибом).

Тема 8. Самоконтроль состояния организма спортсмена. Переходы на болевые приёмы спротивником, находящемся в партере.

Самостоятельные регулярные наблюдения за состоянием своего организма (вес, рост, пульс, сон, аппетит, температура тела). Отработка упражнений самостраховки при падении назад с поворотом и опорой на руки. Кувырок вперед со стула. Прыжковые упражнения для развития силы ног. Игра «Перетягивание партнёра через линию». Борьба в партере: уход от удержания сбоку отжиманием головы; уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя. Выполнение болевого приёма на руку рычаг локтя из стойки, на ногу болевой приём «Канарейка» из стойки.

Тема 9. Первая доврачебная помощь. Выполнение болевых приёмов на руки узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подножки.

Отработка упражнений самостраховки при падении назад с опорой на предплечья (с прогибом). Кувырок с набивным мячом. Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, гимнастическая стенка) для развития силы верхнего плечевого пояса. Упражнения в ходьбе на руках. Борьба в партере: обратное удержание сбоку, выполнение болевого приёма руками после удержания поперек - узел предплечьем вниз (обратный узел), узел плеча поперек; узел ногой с кувырком вперёд выходом на спину соперника. Борьба в стойке: передняя подножка с колена, передняя подножка с захватом руки и пояса, бросок через голову с упором в живот. Учебная схватка с одной рукой. Диагностика и первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах костей, садинах, царапинах.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств борца. Совершенствование выполнения болевых приёмов в борьбе лёжа. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками.

Воспитание выдержки и самоконтроля у самбиста. Отработка упражнений самостраховки при падении на спину прыжком. Кувырки вперёд вдвоём. Игра «Петушинный бой». Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лёжа. Борьба в партере: переворот косым захватом, удержание сбоку без захвата руки под плечо. Болевые приёмы на тазобедренный сустав. Соревнования по проведению болевых приёмов. Борьба в стойке: бросок с захватом ног, захватом ног и выносом их в сторону, с захватом руки и ноги изнутри, бросок через плечи «мельница», бросок через спину с захватом руки на плечо. Учебная схватка на одной ноге.

Тема 11. Методы воспитания смелости. Реализация отведённого времени на проведение болевого приёма. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подсечки.

Развивать способность правильно оценить степень опасности и преодоление чувства страха. Недопускать безрассудства и трусости. Отработка упражнений самостраховки при падении на грудь сколенной без опоры на руки, при падении на грудь прыжком. Кувырок назад с партнёром. Специальное упражнение «подсечка у стены». Игра «Наступи на ногу». Борьба в партере: уходы от удержания со стороны головы; способы разъединения сцепленных рук при выполнении болевого приёма рычаг локтя: узлом с отжиманием локтя, упором ногой, путем подтягивания локтя дальней руки, просовыванием руки между предплечьями. Борьба в стойке: боковая подсечка с захватом рук снизу, боковая подсечка при скрещивании ног, боковая подсечка в темп шага, передняя подсечка спадением, зацеп стопой, защита от боковой подсечки. Учебные схватки с партнером различного роста.

Тема 12. Тактика выполнения бросков. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами –подхваты и зацепы. Вариативность выполнения технических действий при проведении приёмов в борьбе стоя. Три метода тактики: подавление, маскировка и маневрирование. Отработка упражнений самостраховки при падении на спину: кувырком без опоры на руки, кувырком в воздухе(полусальто). Статические упражнения для развития силы мышц рук (сгибателей и разгибателей). Борьба в стойке: бросок подхватом, подхват с захватом ноги, подхват изнутри с подшагиванием, зацеп изнутри, зацеп снаружи, бросок с зацепом стопой садясь, обвивы ног. Учебные схватки на выполнение приёмов ногами. Комбинации из бросков: «ножницы», «масловский», «висячка», «вертушка», «боковое бедро», выполнение броска «мельница» с различными захватами рук и ног, передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота, броски со скрещиванием захваченных рук.

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 9. Первая доврачебная помощь. Выполнение болевых приёмов на руки узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подножки. Применение идеомоторного метода для освоения и отработки технических действий и приемов борьбы самбо (удержание и переходы на удержание )

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств борца. Совершенствование выполнения болевых приёмов в борьбе лёжа. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками. Применение идеомоторного метода для освоения и отработки технических действий и приемов борьбы самбо (болевые приемы и уход от проведения болевого приема).

Тема 12. Тактика выполнения бросков. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами –подхваты и зацепы. Вариативность выполнения технических действий при проведении приёмов в борьбе стоя.

1. Ведение дневника контроля выполнения приемов борьбы самбо в тренировочном процессе и всоревновательный период.
2. Изучение приемов борьбы самбо через видеопрограммы в сети интернет.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### ***По заявлению студента***

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**

<http://lib.usue.ru/>

### **Основная литература:**

2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>

3. Воловик Т. В., Кудрявцев И. С., Кучер Н. С., Эргашев С. К. Физическая подготовка студентов различных спортивных специализаций к сдаче нормативов ГТО [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2024. - 79 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/24/p496804.pdf>

4. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. - 67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>

5. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566502>

6. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 129 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566357>

#### **Дополнительная литература:**

2. Сидоров Р. В., Рыскин П. П. Методика проведения занятий по различным видам единоборств [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 185 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492996.pdf>

3. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 224 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492669>

4. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489224>

5. Сидоров Р. В., Аристов Л. С. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 107 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/23/p495654.pdf>

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

#### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Консультант+. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрена**  
на заседании кафедры

08.12.2025 г.

протокол № 3

И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

**Утверждена**  
Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

16 декабря 2025 г.

протокол № 4

Председатель  Карх Д.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту (волейбол)
Направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Профиль	Все профили
Форма обучения	очная
Год набора	2026

Разработана:  
Ст. преподаватель  
Фагина С.С.

Екатеринбург  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>14</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>15</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>16</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)
---------	--

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является:

формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида;

обеспечение подготовки и стимулирование студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", являющегося программной и нормативной основой физического воспитания населения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	64	64	64	0	0
Семестр 2					
Зачет	48	48	48	0	0
Семестр 3					
	64	64	64	0	0
Семестр 4					
Зачет	42	32	32	10	0
Семестр 5					
	72	48	48	24	0
Семестр 6					
Зачет	38	32	32	6	0
	328	288	288	40	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		64					
Тема 1.	Введение.	32			32		
Тема 2.	Обучение правильному положению тела, ног, кистей, правильному напряжению пальцев.	32			32		
Семестр 2		48					
Тема 3.	Обучение стойкам и	24			24		
Тема 4.	Техника владения мячом.	24			24		
Семестр 3		64					
Тема 5.	Техника владения мячом в перемещении. Прием	32			32		
Тема 6.	Техника владения мячом.	32			32		

Семестр 4		42				
Тема 7.	Техника выполнения нападающего удара элементами защиты.	16		16		
Тема 8.	Техника выполнения блока. Одиночного. Группового.	26		16	10	
Семестр 5		72				
Тема 9.	Обучение тактики волейбола. Тактика системы защиты.	36		24	12	
Тема 10.	Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.	36		24	12	
Семестр 6		38				
Тема 11.	Освоение и совершенствование игроками тактических действий.	16		16		
Тема 12.	Совершенствование общих специальных физических качеств для закрепления техники и тактики игры.	22		16	6	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
<b>Текущий контроль (Приложение 4)</b>			
1 семестр - бсеместр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (одно занятие 2 балла)	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивные мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивных мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях	Не более 30 баллов

1 семестр - 6 семестр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университетов в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяца за посещаемость занятий)	Не более 100 баллов
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2)</p>	50-100%

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2).</p> <p>Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по</p>	50 - 100%
----------------	-----------------------------	--	-----------

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденным от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50 - 100%
----------------	-----------------------------	---	-----------

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

### Тема 1. Введение.

Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Особенности техники и методика разминки. Суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц.

### Тема 2. Обучение правильному положению тела, ног, кистей, правильному напряжению пальцев. Обучение основным элементам в волейболе.

Обучение. Положение тела, правильное положение ног. Правильное положение кистей, напряжении пальцев, согласованность рук, туловища, ног. Перемещение по площадке ходьбой, бегом, скачком, падением, кувырками, прыжками. Фаза амортизации.

1. Терминология технических приемов в волейболе.
2. Обучение техническому приему через трансформацию зрительного образа, разделяя технический прием на основные элементы движения.
3. Выполнение имитации технического приема (без мяча) фиксируя положение рук, кистей, пальцев, положение ног.
4. Упражнения (с мячами, с партнером) от простого к сложному.
5. Обучение технике приема мяча в различных упражнениях.
6. Совершенствование изученных элементов техники в двусторонней тренировочной игре с использованием всех элементов перемещений, технических приемов и правил игры в волейбол.

### Тема 3. Обучение стойкам и перемещениям.

Стойка игроков передней линии для быстрого переключения от одного действия к другому. Стойки игроков задней линии для выполнения приема и защиты. Развитие основных физических качеств.

1. Обучение всех видов стоек.
2. Изучение, практика и использование всех видов стоек в статическом, динамическом положении тела, в различных игровых ситуациях с помощью упражнений.
3. Выполнение требований к перемещениям (ходьбой, бегом, скачком) и остановкам. Применение перемещений в упражнениях для выполнения приема и защиты.
4. Развитие основных физических качеств осуществляется с помощью надлежащих, подводящих упражнений для повышения функциональных возможностей, укрепления опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

### Тема 4. Техника владения мячом. Передачи.

Верхняя передача двумя руками. Передачи длинные, короткие, высокие, средние, низкие. Развитие основных физических качеств.

1. Изучение техники верхней передачи мяча.
2. Обучение технике владения мячом в групповых упражнениях.
2. Развитие основных физических качеств для реализации выполнения верхней передачи.

### Тема 5. Техника владения мячом в перемещении. Прием мяча.

Техника выполнения технически правильного выхода под мяч и выполнение приема мяча. Имитация приема мяча. Прием мяча от партнера. Прием мяча в парах. Прием мяча с поочередной передачей мяча по низкой, средней и высокой траектории. Развитие основных физических качеств.

1. Изучение техники нижней передачи.
2. Исполнение нижней передачи в различных упражнениях (в стойках, в перемещениях) приближенных к игровым ситуациям. Техника владения мячом.
3. Развитие основных физических качеств для отработки и четкого выполнения нижней защитной стойки.

### Тема 6. Техника владения мячом. Подачи.

Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. подача силовая в прыжке. подача планер.

1. Обучение техники различных видов подач.
2. Освоение и отработка выбранного вида подачи для совершенствования выполнения.
3. Развитие основных физических качеств для стабильности и качества выполнения подачи.

Тема 7. Техника выполнения нападающего удара с элементами защиты.

Разбег, прыжок и замах для нападающего удара. Обучение выполнения обманного удара (скидка), обучение выполнения нападающего удара по линии и в диагональ. Элементы защиты. Обучение определения падения мяча, применение технически правильного выхода под мяч и выполнения приема мяча.

1. Изучение техники выполнения нападающего удара с места, с разбега, обманного удара с места, с разбега.
2. Обучение техники выполнения защиты, в перемещении и с определением правильного выхода под мяч.
3. Развитие основных физических качеств для совершенствования выполнения в различных упражнениях и игровых ситуациях.

Тема 8. Техника выполнения блока. Одиночного. Группового.

Техника выполнения блока на месте и в перемещении, одиночный и групповой. Развитие основных физических качеств.

1. Изучение техники блока.
2. Обучение различным видам блока (на месте и в перемещении, одиночный и групповой).
3. Развитие основных физических качеств для совершенствования выполнения в упражнениях приближенных к игровым ситуациям.

Тема 9. Обучение тактике волейбола. Тактика системы защиты.

Взаимодействие игроков передней линии между собой при постановке блока, защиты и страховки. Взаимодействие игроков задней линии при выборе места защиты и взаимодействие игроков между собой. Защитные действия - углом вперед, углом назад, смешанная. Развитие основных физических качеств.

1. Освоение индивидуальных, групповых, командных тактических действий и воспитания тактического мышления.
2. Изучение различных видов систем защиты.
3. Индивидуальное, групповое обучение взаимодействию в упражнениях приближенных к игре.
4. Развитие основных физических качеств для технически правильного выполнения всех элементов используемых в игре.

Тема 10. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

Учебная командная игра с применением приемов, элементов, вариантов тактики. Развитие основных физических качеств.

1. Изучение и практическое использование навыков, в игре.
2. Развитие основных физических качеств в общекомандных действиях с помощью специальных упражнений приближенных к игре.

Тема 11. Освоение и совершенствование игроками тактических действий.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий без сопротивления партнеров; с пассивным сопротивлением; с активным "управляемым" противником. Развитие основных физических качеств.

1. Изучение и практическое использование выбранной тактики игры, применяя индивидуальные особенности для сопротивления.
2. Развитие основных физических качеств в общекомандных действиях, с помощью специальных упражнений и в игровых ситуациях.

Тема 12. Совершенствование общих и специальных физических качеств для закрепление техники и тактики игры.

Взаимодействие с мячом (зрительный анализатор). Быстрота мышления. Развитие двигательных навыков. Скоростная, прыжковая и игровая выносливость. Реализация выбранной тактики игры и её совершенствование.

1. Закрепление изученных индивидуальных и общекомандных навыков в игре, практика с соперником.
2. Общая физическая подготовка для совершенствования индивидуальных особенностей.
3. Учебная командная игра.

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 9. Обучение тактики волейбола. Тактика системы защиты.

Подготовка и проведение разминочного комплекса на практическом занятии.

Тема 10. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

Имитация основных элементов в статике, используемых в волейболе: имитация верхней и нижней передачи на месте, имитация нападающего удара на месте, имитация подачи на месте, имитация блока на месте.

Тема 12. Совершенствование общих и специальных физических качеств для закрепление техники и тактики игры.

1. Повторение технических элементов в волейболе, самостоятельная отработка для закрепления техники.
2. Изучение литературы по методике самостоятельных занятий бегом и ходьбой.
3. Создание профиля в приложении Runkeeper.
4. Дозированная ходьба 4 часа в неделю.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### ***По заявлению студента***

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**

<http://lib.usue.ru/>

### **Основная литература:**

2. Воловик Т. В., Кудрявцев И. С., Кучер Н. С., Эргашев С. К. Физическая подготовка студентов различных спортивных специализаций к сдаче нормативов ГТО [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2024. - 79 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/24/p496804.pdf>

3. Соколова И.В., Липовка А.Ю., Орлова О.В., Перевозникова Н.И., Чистякова Е.В., Аницоева Л.К., Абольянина С.Г., Кубанов И.А. Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Русайнс, 2025. - 288 – Режим доступа: <https://book.ru/book/958241>

4. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566502>

#### **Дополнительная литература:**

2. Поливаев А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 103 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495360>

3. Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 322 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495012>

4. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В. А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Новик Э. В., Чиж О. Н. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496335>

5. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2022. - 160 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/493629>

6. Сидоров Р. В., Аристов Л. С. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 107 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/23/p495654.pdf>

7. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 146 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/542260>

8. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. - 67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

#### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Консультант +. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрена**  
на заседании кафедры

08.12.2025 г.  
протокол № 3  
И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

**Утверждена**  
Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

16 декабря 2025 г.  
протокол № 4  
Председатель  Карх Д.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту (мини-футбол)
Направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Профиль	Все профили
Форма обучения	очная
Год набора	2026
Разработана: Доцент, к.ю.н. Мещерягина В.А.	

Екатеринбург  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>12</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>13</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>14</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)
---------	--

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является:

формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида;

обеспечение подготовки и стимулирование студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", являющегося программной и нормативной основой физического воспитания населения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	64	64	64	0	0
Семестр 2					
Зачет	48	48	48	0	0
Семестр 3					
	64	64	64	0	0
Семестр 4					
Зачет	42	32	32	10	0
Семестр 5					
	72	48	48	24	0
Семестр 6					
Зачет	38	32	32	6	0
	328	288	288	40	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		64					
Тема 1.	Введение.	32			32		
Тема 2.	Техника передвижения	32			32		
Семестр 2		48					
Тема 3.	Передачи мяча.	24			24		
Тема 4.	Ведение мяча.	24			24		
Семестр 3		64					
Тема 5.	Удары по мячу.	32			32		
Тема 6.	Основные элементы техники перемещений и	32			32		
Семестр 4		42					
Тема 7.	Тактика защитных действий в мини-	16			16		

Тема 8.	Техника защитных действий в мини-футболе.	26			16	10	
Семестр 5		72					
Тема	Тактика игры в нападении.	36			24	12	
Тема 10.	Техника игры в нападении.	36			24	12	
Семестр 6		38					
Тема 11.	Игра вратаря. Подкаты.	16			16		
Тема 12.	Совершенствование техники и тактики полевых игроков.	22			16	6	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр - бсеместр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (одно занятие 2 балла)	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивные мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивных мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях	Не более 30 баллов

1 семестр - 6 семестр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университетов в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяц за посещаемость занятий)	Не более 100 баллов
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6,3.</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачета (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной</p>	50-100%

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнаст. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

<p>Тема 1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Основные правила игры в футбол.</p>
<p>Тема 2. Техника передвижения игрока. Передвижение игрока. Ускорение. Переменный бег. Развитие быстроты.</p>
<p>Тема 3. Передачи мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Имитация передачи мяча. Передача мяча с места. Передача мяча в движении. Игра "квадрат". Развитие ловкости.</p>
<p>Тема 4. Ведение мяча. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Положение стопы при ведении мяча. Развитие быстроты.</p>
<p>Тема 5. Удары по мячу. Удары по мячу с места носком, внутренней и внешней частью подъема стопы. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема стопы. Постановка опорной ноги. Работа маховой (ударной) ноги. Работа туловища, рук при ударе ногой по мячу. Розыгрыш мяча из-за боковой линии. Развитие силы.</p>
<p>Тема 6. Основные элементы техники перемещений и владения мячом. Жонглирование мячом. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение без сопротивления защиты. Ведение с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p>
<p>Тема 7. Тактика защитных действий в мини- футболе. Индивидуальная тактика защиты. Зонная тактика защиты. Игра в парах. Тактика защиты в команде. Игра 4x1, 4x2, 5x3 (в одно касание).</p>
<p>Тема 8. Техника защитных действий в мини- футболе. Страховка партнера. Организация оборонительных действий игроков. Выведение игрока на удар движение без мяча. Умение "читать" площадку. Игра на удержание мяча без ворот. Жонглирование мяча. Удары с места и в движении. Развитие быстроты.</p>
<p>Тема 9. Тактика игры в нападении. Нарушение организованных оборонительных действий противника. Преодоление индивидуального и группового сопротивления. Развитие гибкости.</p>
<p>Тема 10. Техника игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Завершение атаки. Удары поворотом. Развитие быстроты. Развитие выносливости.</p>
<p>Тема 11. Игра вратаря. Подкаты. Передачи в парах. Остановки во время движения. Удары по воротам. Выходы один на один. Отбор мяча подкатом. Развитие координации. Развитие гибкости.</p>
<p>Тема 12. Совершенствование техники и тактики полевых игроков. Учебная игра. Игра в парах. Командная игра. Игра на удержание мяча. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силы.</p>

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 8. Техника защитных действий в мини- футболе.

1. Набивание мяча перед собой, перекаты мяча подошвой в стороны. 2. Ведение мяча снизувнешней, внутренней, передней частью стопы. 3. Выполнение упражнения «Марсельскаявертушка» (движение с мячом и разворот на 360 градусов с переменной ног. 4. Выполнение упражнения «змейка» (ведение мяча вокруг конусов или любых схожих предметов) 5. Переброс мяча через себя не дав мячу упасть на пол. 6. Многоскоки на мяче, чередуя ноги. 7. Приседания с выпрыгиванием вверх. 8. Рывок из положения сидя к мячу с последующей постановкой на негостопы 9. Передачи мяча в стену подъемом стопы.

Тема 9. Тактика игры в нападении.

1. Набивание мяча перед собой, перекаты мяча подошвой в стороны. 2. Ведение мяча снизувнешней, внутренней, передней частью стопы. 3. Выполнение упражнения «Улитка» (удержание мяча под стопой и резкий разворот с уходом) 4. Удержание мяча под стопой правой и левой ногой поочередно. 5. Переброс мяча через себя не дав мячу упасть на пол. 6. Многоскоки на мяче, чередуя ноги. 7. Приседания с выпрыгиванием вверх. 8. Прикрывание мяча корпусом, с контролем мяча под стопой и небольшими поворотами туловища вокруг его

Тема 10. Техника игры в нападении.

1. Набивание мяча перед собой, перекаты мяча подошвой в стороны. 2. Ведение мяча снизувнешней, внутренней, передней частью стопы. 3. Выполнение упражнения «Марсельскаявертушка» (движение с мячом и разворот на 360 градусов с переменной ног. 4. Выполнение упражнения «змейка» (ведение мяча вокруг конусов или любых схожих предметов) 5. Переброс мяча через себя не дав мячу упасть на пол. 6. Многоскоки на мяче, чередуя ноги. 7. Приседания с выпрыгиванием вверх. 8. Рывок из положения сидя к мячу с последующей постановкой на негостопы 9. Передачи мяча в стену подъемом стопы.

Тема 12. Совершенствование техники и тактики полевых игроков.

1. Просмотр игр мини-футбольных команд («Барселона», «Интермувистар», «ВизСинара») с постановкой моментов и зарисовкой расположения игроков.  
2. Зарисовка тактики действий при схеме «конверт», «ромб», «столб».

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### ***По заявлению студента***

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**

<http://lib.usue.ru/>

### **Основная литература:**

2. Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 322 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495012>

3. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В. А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Новик Э. В., Чиж О. Н. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496335>

4. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 313 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/544314>

5. Соколова И. В., Липовка А. Ю., Орлова О. В., Перевозникова Н. И., Чистякова Е. В., Аницкоева Л. К., Абольянина С. Г., Кубанов И. А. Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Русайнс, 2025. - 288 – Режим доступа: <https://book.ru/book/958241>

6. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566502>

### **Дополнительная литература:**

2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489224>

3. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. -194 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496822>

4. Сидоров Р. В., Аристов Л. С. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 107 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/23/p495654.pdf>

5. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. -67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>

6. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 129 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566357>

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Консультант+. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрена**  
на заседании кафедры

08.12.2025 г.

протокол № 3

И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

**Утверждена**

Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

16 декабря 2025 г.

протокол № 4

Председатель



Карх Д.А.

(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту (пулевая стрельба)
Направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Профиль	Все профили
Форма обучения	очная
Год набора	2026

Разработана:  
Доцент, к.э.н  
Кочерьян М.А.

Екатеринбург  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>13</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>14</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>15</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)
---------	--

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является:

формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида;

обеспечение подготовки и стимулирование студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", являющегося программной и нормативной основой физического воспитания населения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	64	64	64	0	0
Семестр 2					
Зачет	48	48	48	0	0
Семестр 3					
	64	64	64	0	0
Семестр 4					
Зачет	42	32	32	10	0
Семестр 5					
	72	48	48	24	0
Семестр 6					
Зачет	38	32	32	6	0
	328	288	288	40	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
У К - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		64					
Тема 1.	Введение в спортивную специализацию "пулевая"	32			32		
Тема 2.	Спортивное пневматическое оружие. Меры	32			32		
Семестр 2		48					
Тема 3.	Стрельба из пневматической винтовки по условию	24			24		
Тема 4.	Законы рассеивания пробойн. Объективные и субъективные причины отклонения	24			24		

Семестр 3		64				
Тема 5.	Приведение оружия к нормальному бою. Внесение поправок в прицельные приспособления	32			32	
Тема 6.	Упражнения по стрельбе из пневматического оружия, входящие в ЕВСК 2018-2022 г	32			32	
Семестр 4		42				
Тема 7.	Выполнение упражнения ВП-20	16			16	
Тема 8.	Выполнение упражнения ВП-30	26			16	10
Семестр 5		72				
Тема 9.	Выполнение упражнения ВП-40	36			24	12
Тема 10	Техника стрельбы из пневматического пистолета	36			24	12
Семестр 6		38				
Тема 11	Техника стрельбы из пневматического оружия на соревнованиях в формате «дуэль» и соревнованиях в «стрельбе по силуэтам»	16			16	
Тема 12	Судейство соревнований по пулевой стрельбе	22			16	6

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр - бсеместр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (одно занятие 2 балла)	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивно-массовые мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30 баллов Любой знак "От студзачета к знаку "ГТО" 10 баллов	Не более 50 баллов

1 семестр - бсеместр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивно-массовых мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских ивнутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также ивнутривузовских соревнованиях исоревнованиях	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университетов в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений)	Не более 100 баллов
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28 Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденным от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить	50 - 100%

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50 - 100%
----------------	-----------------------------	--	-----------

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50 - 100%
----------------	-----------------------------	--	-----------

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

Тема 1. Введение в спортивную специализацию "пулевая стрельба".

1. История вида спорта «Пулевая стрельба»

2. Меры безопасности во время проведения занятий по пулевой стрельбе.

3. Виды стрелкового оружия, которое используется в виде спорта «Пулевая стрельба».

4. Нормативно-правовые документы, регламентирующие отношения между государственными организациями различного уровня, общественными организациями (союзами), спортивными объединениями и гражданами.

Практическая часть:

1. Знакомство с техникой стрельбы из ручного стрелкового оружия с прикладом с использованием тренажера «Приклад»

2. Выполнение упражнений с использованием стрелкового тренажерного комплекса «Приклад – Скат» по условию норматива по стрельбе Всероссийского комплекса ГТО

Тема 2. Спортивное пневматическое оружие. Меры безопасности при стрельбе из ручного стрелкового оружия.

1. Типы спортивного пневматического оружия. Принципы работы. Технические характеристики разных моделей спортивного пневматического оружия.

2. Пульки, используемые для стрельбы из спортивного пневматического оружия.

3. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (пулками, дротиками), регламентированные правилами вида спорта «Пулевая стрельба»

4. Команды, подаваемые на соревнованиях по виду спорта «Пулевая стрельба»

Практическая часть:

1. Изучение техники стрельбы из ручного стрелкового оружия (винтовка) с использованием стрелкового тренажерного комплекса «Приклад – скат».

2. Изучение техники стрельбы из ручного стрелкового оружия (пистолет) с использованием стрелкового тренажерного комплекса «Хват – скат».

Тема 3. Стрельба из пневматической винтовки по условию выполнения норматива Всероссийского комплекса ГТО

1. Техника изготовления для стрельбы из спортивной винтовки по условию выполнения норматива комплекса ГТО (удержания оружия, дыхание, нажатие на спусковой крючок)

2. Действие по подаваемым командам при выполнении норматива комплекса ГТО по стрельбе.

Практическая часть:

1. Выполнение пробных выстрелов и анализ расположения пробоин, с целью внесения поправок способом смещения района прицеливания.

2. Выполнение упражнения, по условию норматива по стрельбе комплекса ГТО, из пневматической винтовки с использованием имитатора стрельбы «Скат».

3. Выполнение упражнения, по условию норматива по стрельбе комплекса ГТО, из пневматической винтовки пулками.

Тема 4. Законы рассеивания пробоин. Объективные и субъективные причины отклонения пробоин от контрольной точки (центра мишени).

1. Законы рассеивания пробоин. Определение средней точки попадания.

2. Объективные и субъективные причины отклонения пробоин от контрольной точки (центра мишени).

3. Понятия: точная стрельба и меткая стрельба и их отличия между собой.

Практическая часть:

1. Определение коэффициента устойчивости системы стрелок-оружие при стрельбе с упора и супора на локти в положении сидя за столом.

2. Выполнение упражнения на определение коэффициента качества пулек.

3. Выполнение упражнения на определение коэффициента качества оружия.

<p>Тема 5. Приведение оружия к нормальному бою. Внесение поправок в прицельные приспособления</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Конструкция прицельных приспособлений спортивного оружия.</li><li>2. Определение цены смещения средней точки попадания в вертикальной и горизонтальной плоскости при внесении поправок на 1 деление.</li></ol> <p>Практическая часть:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Выполнение упражнений с анализом расположения пробойн после выстрела и до зрительной оценки места расположения пробойны.</li><li>2. Выполнение упражнений в режиме «рейтинговой стрельбы».</li><li>3. Выполнение упражнения по условию норматива по стрельбе Всероссийского комплекса ГТО с самостоятельной оценкой расположения средней точки попадания после пробной серии и внесении поправок в прицельные приспособления.</li></ol>
<p>Тема 6. Упражнения по стрельбе из пневматического оружия, входящие в ЕВСК 2018-2022 г</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Условия выполнения упражнения ВП-20</li><li>2. Условия выполнения упражнения ВП-30</li><li>3. Условия выполнения упражнения ВП-40</li><li>4. Условия выполнения упражнения ВП-60</li></ol>
<p>Тема 7. Выполнение упражнения ВП-20</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Правила выполнения упражнения ВП-20</li><li>2. Техника изготовления при выполнении упражнения ВП-20</li><li>3. Выполнение пробных выстрелов в упражнении ВП-20</li><li>4. Выполнение зачетных выстрелов в упражнении ВП-20</li><li>5. Контроль положения пробойн и внесение поправок при выполнении упражнения ВП-20</li></ol>
<p>Тема 8. Выполнение упражнения ВП-30</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Правила выполнения упражнения ВП-30</li><li>2. Техника изготовления при выполнении упражнения ВП-30</li><li>3. Выполнение пробных выстрелов в упражнении ВП-30</li><li>4. Выполнение зачетных выстрелов в упражнении ВП-30</li><li>5. Контроль положения пробойн и внесение поправок при выполнении упражнения ВП-30</li></ol>
<p>Тема 9. Выполнение упражнения ВП-40</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Правила выполнения упражнения ВП-40</li><li>2. Техника изготовления при выполнении упражнения ВП-40</li><li>3. Выполнение пробных выстрелов в упражнении ВП-40</li><li>4. Выполнение зачетных выстрелов в упражнении ВП-40</li><li>5. Контроль положения пробойн и внесение поправок при выполнении упражнения ВП-40</li></ol>
<p>Тема 10. Техника стрельбы из пневматического пистолета</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Типы спортивных пневматических пистолетов, их конструкция и технические характеристики</li><li>2. Основные элементы техники стрельбы из спортивного пневматического пистолета.</li><li>3. Выполнение упражнений с использованием стрелкового тренажерного комплекса, предназначенного для формирования отдельных элементов техники стрельбы из пистолета: удержание рукоятки, нажатие на спусковой крючок.</li><li>4. Выполнение комплекса силовых упражнений, предназначены для формирования специальных физических качеств, повышающих устойчивость системы «стрелок-оружие».</li></ol>

Тема 11. Техника стрельбы из пневматического оружия на соревнованиях в формате «дуэль» и соревнованиях в «стрельбе по силуэтам»

1. Техника стрельбы из спортивной винтовки.
2. Техника стрельбы из спортивного пистолета.
3. Выполнение упражнений из винтовки в режиме «дуэльной» стрельбы.
4. Выполнение упражнений из пистолета в режиме «дуэльной» стрельбы.
5. Выполнение упражнений из винтовки в режиме «силуэтной» стрельбы.
6. Выполнение упражнений из пистолета в режиме «силуэтной» стрельбы.

Тема 12. Судейство соревнований по пулевой стрельбе

1. Виды соревнований по пулевой стрельбе
2. ЕВСК 2018-2022 г
3. Состав судейской коллегии на соревнованиях различного уровня.
3. Порядок присвоения судейских категорий по виду спорта «Пулевая стрельба»

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 9. Выполнение упражнения ВП-40

1. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (пульками), регламентированные правилами вида спорта «Пулевая стрельба»
2. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (пульками), регламентированные правилами вида спорта «Пулевая стрельба»

Тема 10. Техника стрельбы из пневматического пистолета

Административная и уголовная ответственность, возникающая в вопросах оборота ручного стрелкового оружия

Тема 12. Судейство соревнований по пулевой стрельбе

1. История вида спорта «Пулевая стрельба»
2. Правила соревнований по виду спорта «Пулевая стрельба» Меры безопасности во время проведения занятий по пулевой стрельбе.
3. Виды стрелкового оружия, которое используется в виде спорта «Пулевая стрельба».

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрено.

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### ***По заявлению студента***

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**

<http://lib.usue.ru/>

### **Основная литература:**

2. Сидоров Р. В., Аристов Л. С. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивно-комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 107 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/23/p495654.pdf>

3. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. - 67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>

4. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566502>

5. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 129 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566357>

#### **Дополнительная литература:**

2. Кудрявцев И. С., Козловских И. С. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

3. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. Технологии тестирования и способы оценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf>

4. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489224>

5. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 194 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496822>

6. И. Ю. Сюзев Методика формирования навыков стрельбы из винтовки с использованием стрелкового тренажерного комплекса "Приклад-СКАТТ" в условиях массового обучения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - [Издательство УрГЭУ], 2018. - 27 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491194.pdf>

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

#### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Консультант+. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрена**  
на заседании кафедры

08.12.2025 г.

протокол № 3

И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

**Утверждена**

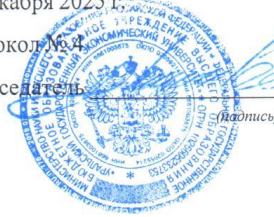
Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

16 декабря 2025 г.

протокол № 4

Председатель

Карх Д.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту (силовой тренинг)
Направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Профиль	Все профили
Форма обучения	очная
Год набора	2026
Разработана:	
Ст. преподаватель	
Шуралева Н.Н.	

Екатеринбург  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>12</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>13</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>14</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)
---------	--

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является:

формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида;

обеспечение подготовки и стимулирование студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", являющегося программной и нормативной основой физического воспитания населения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	64	64	64	0	0
Семестр 2					
Зачет	48	48	48	0	0
Семестр 3					
	64	64	64	0	0
Семестр 4					
Зачет	42	32	32	10	0
Семестр 5					
	72	48	48	24	0
Семестр 6					
Зачет	38	32	32	6	0
	328	288	288	40	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		64					
Тема 1.	Введение.	32			32		
Тема 2.	Обучение правильной и безопасной технике выполнения упражнений	32			32		
Семестр 2		48					
Тема 3.	Круговая тренировка.	24			24		
Тема 4.	Функциональный тренинг. Техника выполнения	24			24		
Семестр 3		64					
Тема 5.	Прогрессия в нагрузке. Стратегия тренинга.	32			32		

Тема 6.	Раздельный тренинг ("сплит-тренинг").Круговая тренировка.	32			32		
Семестр 4		42					
Тема	Кардионагрузка. Силовые упражнения.	16			16		
Тема 8.	Миостимуляция (мышечный тонус).Круговая тренировка.	26			16	10	
Семестр 5		72					
Тема	Силовой функциональный тренинг.	36			24	12	
Тема 10.	Повышение выносливости. Работа на тренажерах со свободными весами.	36			24	12	
Семестр 6		38					
Тема 11.	Методы повышения выносливости при помощи тренажеров и свободного веса.	16			16		
Тема 12.	Методы увеличения силовых показателей на тренажерах и со свободным весом.	22			16	6	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр - бсеместр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (однозанятие 2 балла)	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивные мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивных мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях	Не более 30 баллов

1 семестр - 6 семестр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университетов в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяц за посещаемость занятий)	Не более 100 баллов
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 63.</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>6. Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>7. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачета (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной</p>	50-100%

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

<p>Тема 1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности на практических занятиях силовым тренингом.</p>
<p>Тема 2. Обучение правильной и безопасной технике выполнения упражнений в тренажерном зале. Распределение упражнений на отдельные группы мышц и применяемые к ним тренажеры. Правильно включать в работу только те мышечные группы, для которых упражнение предназначено. Обучение усилию, направленному для погашения инерции и энергии снарядов. Правильное дыхание при выполнении упражнений.</p>
<p>Тема 3. Круговая тренировка. Принципы построения тренировки. Выбор типа круговой тренировки. Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела. Четкий тайминг или конкретное количество подходов и повторений.</p>
<p>Тема 4. Функциональный тренинг. Техника выполнения упражнений со свободными весами. Использование различных техник выполнения упражнений в функциональной тренировке. Задействование группы мышц всего тела, развитие всех физических качеств. Использование упражнений с весом собственного тела.</p>
<p>Тема 5. Прогрессия в нагрузке. Стратегия тренинга. Увеличение количества повторений в подходах, при одинаковых рабочих весах. Постепенное увеличение количества рабочих подходов, количество повторений и вес остаётся без изменений. Уменьшение отдыха между подходами. Выполнение подходов в более быстром темпе, чем предыдущем занятии. Включение в тренировку разновидностей стратегического тренинга: суперсеты, промежуточные сеты, комби-сеты, кардионагрузка между сетями.</p>
<p>Тема 6. Раздельный тренинг ("сплит-тренинг"). Круговая тренировка. Выбор программы сплит-тренинга: двух- или трех- дневный. Выполнение упражнений на 2-3 группы мышц тела на каждой отдельной тренировке. Использование чередования разных упражнений и мышечных групп. Тренировка мышц синергистов или мышц антагонистов. Выбор типа круговой тренировки, конкретное количество подходов и повторений.</p>
<p>Тема 7. Кардионагрузка. Силовые упражнения. Выбор нагрузки, исходя из целей тренировки. Использование кардио тренажеров. Контроль частоты сердечных сокращений. Выполнение базовых упражнений. Увеличение количества подходов и сокращение повторений. Увеличение времени отдыха между подходами. Снижение скорости выполнения упражнения.</p>
<p>Тема 8. Миостимуляция (мышечный тонус). Круговая тренировка. Способ принудительного сокращения мышц, пассивная работа мышц без нагрузки. Использование 20-30 минут в день на одну мышцу. Принципы построения тренировки. Выбор типа круговой тренировки. Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела. Четкий тайминг или конкретное количество подходов и повторений.</p>
<p>Тема 9. Силовой функциональный тренинг. Включение в комплекс большого количества статических упражнений. Активное задействование мышц-стабилизаторов. Применение принципа скоростно-силовой тренировки. Большое внимание мышцам брюшного пресса и спины.</p>

Тема 10. Повышение выносливости. Работа на тренажерах со свободными весами.  
Увеличение времени или количества повторений в подходе. Плавное увеличение веса в отдельных упражнениях.  
Правильная техника выполнения упражнения на большие группы мышц, используя тренажеры со свободными весами.

Тема 11. Методы повышения выносливости при помощи тренажеров и свободного веса.  
Использование различных типов упражнений: тяги, жимы, приседания. Минимальный отдых между подходами и упражнениями. Контроль ЧСС. Дополнительно к основной нагрузке добавить кардионагрузку.

Тема 12. Методы увеличения силовых показателей на тренажерах и со свободным весом.  
Выполнение базовых упражнений. Значительное увеличение веса в каждом подходе. Уменьшение количества повторений в одном подходе. Увеличение времени отдыха между подходами. Упражнения на развитие взрывной силы, такие как толчок и рывок.

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 9. Силовой функциональный тренинг.  
Дыхательная гимнастика.

Тема 10. Повышение выносливости. Работа на тренажерах со свободными весами.  
Составление и демонстрация комплекса упражнений с бодибаром.

Тема 12. Методы увеличения силовых показателей на тренажерах и со свободным весом.  
1. Изучение методов увеличения силовых показателей:  
Метод динамических усилий.  
Метод повторных усилий.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### ***По заявлению студента***

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**

<http://lib.usue.ru/>

### **Основная литература:**

2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>

3. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. - 67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>

4. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566502>

#### **Дополнительная литература:**

2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 380 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492574>

3. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 496 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492607>

4. Сидоров Р. В., Аристов Л. С. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 107 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/23/p495654.pdf>

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

#### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Консультант+. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрена**  
на заседании кафедры

08.12.2025 г.

протокол № 3

И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

**Утверждена**

Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

16 декабря 2025 г.

протокол № 4

Председатель  Карх Д.А.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту (скалолазание)

Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Профиль Все профили

Форма обучения очная

Год набора 2026

Разработана:  
Ст. преподаватель  
Синицын С.Е.

Екатеринбург  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>12</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>13</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>13</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)
---------	--

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является:

формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида;

обеспечение подготовки и стимулирование студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", являющегося программной и нормативной основой физического воспитания населения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	64	64	64	0	0
Семестр 2					
Зачет	48	48	48	0	0
Семестр 3					
	64	64	64	0	0
Семестр 4					
Зачет	42	32	32	10	0
Семестр 5					
	72	48	48	24	0
Семестр 6					
Зачет	38	32	32	6	0
	328	288	288	40	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		64					
Тема 1.	Введение.	32			32		
Тема 2.	Траверс. Отработка	32			32		
Семестр 2		48					
Тема 3.	Гимнастическая	24			24		
Тема 4.	Прохождение трасс на "скорость"	24			24		
Семестр 3		64					
Тема 5.	Прохождение трассы с использованием верхней	32			32		
Тема 6.	Техника прохождения по трассам со спуском	32			32		
Семестр 4		42					

Тема 7.	Прохождение трассы с фиксированием времени.	16			16	
Тема	Прохождение трассы "на трудность".	26			16	10
Семестр 5		72				
Тема 9.	Прохождение трасс высотой 5-10 метров.	36			24	12
Тема 10.	Отработка старта.	36			24	12
Семестр 6		38				
Тема 11.	Техника прохождения по трассам высокой категорией сложности.	16			16	
Тема 12.	Техника прохождения боулдеринга.	22			16	6

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр - бсеместр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (одно занятие 2 балла)	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивные мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивных мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях	Не более 30 баллов

1 семестр - 6 семестр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университетов в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяц за посещаемость занятий)	Не более 100 баллов
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 63.</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>6. Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>7. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачета (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной</p>	50-100%

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренной системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

<p>Тема 1. Введение. Введение в спортивную специализацию. История появления и развития вида спорта. Важность разминки. Проведение разминки. Отработка подводящих упражнений. Инструктаж по технике безопасности.</p>
<p>Тема 2. Траверс. Отработка техники. Траверс – лазание вдоль скалодрома над матами. Отработка технических приемов при прохождении траверса.</p>
<p>Тема 3. Гимнастическая страховка. Гимнастическая страховка, понятие, работа в парах. Отработка падений. Закрепление техники траверса.</p>
<p>Тема 4. Прохождение трасс на "скорость" и "на трудность". Понятие «скорость» и «трудность». Попытка прохождения траверса на время. Попытка прохождения сложных элементов, имитация лазания на «трудность».</p>
<p>Тема 5. Прохождение трассы с использованием верхней страховки. Лазание с веревкой, закрепленной на высоте, лазание вверх. Обучение страховке, работа в парах. Спуск вниз «парашютом», т.е. спортсмена спускают страхующие.</p>
<p>Тема 6. Техника прохождения по трассам со спуском вниз самостоятельно. Лазание вверх и вниз самостоятельно. Обучение страховке при лазании вниз. Увеличение количества повторений.</p>
<p>Тема 7. Прохождение трассы с фиксированием времени. Лазание на «скорость». Спортсмены лезут с фиксированием времени. Можно проводить занятие в соревновательном режиме, т.е. спортсмены лезут по двое – кто первый коснулся финиша, тот победил.</p>
<p>Тема 8. Прохождение трассы "на трудность". Лазание трасс, повышенной сложности. Отработка сложно-координационных элементов, технических приемов, выносливости.</p>
<p>Тема 9. Прохождение трасс высотой 5-10 метров. Лазание отрезков трассы. Для отработки качественного выполнения различных элементов трассы. Для увеличения скорости прохождения данных элементов. Продумывание «расклада» прохождения трассы, с последующим выполнением данного расклада.</p>
<p>Тема 10. Отработка старта. Привыкание к командам. Отработка старта. Сокращение времени реакции на сигнал старта. Взрывная сила – умение быстро реагировать и действовать с максимальной скоростью.</p>
<p>Тема 11. Техника прохождения по трассам с высокой категорией сложности. Отработка технических приемов при прохождении трасс на «трудность». Развитие умения «отдыхать» во время лазания трассы.</p>
<p>Тема 12. Техника прохождения боулдеринга. Понятие «боулдеринг». Лазание трасс боулдеринга.</p>

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 8. Прохождение трассы "на трудность".

1. Упражнения на взрывную силу. 2. Прыжки на месте в высоту с подтягиванием коленей к груди. 3. Бег на месте с последующим ускорением. 4. Подтягивание из вися на высокой перекладине не разгибая рук. 5. Упражнение на пресс с полной амплитудой.

Тема 9. Прохождение трасс высотой 5-10 метров.

1. Выполнение упражнений на крупные группы мышц. Упражнения на мышцы спины и верхний плечевой пояс (отжимания, «лодочка»), выпады на каждую ногу, выпрыгивание из приседа. 2. Выполнение упражнений на статическую нагрузку мышц. Вис на турнике с согнутыми руками под углом 90°, «уголок» (из положения сед руки за голову, подъем ног до угла 30°), «стульчик», стоя, ноги согнуты под углом 90° упор спиной о стену фиксируем это положение в течение 20 -60 секунд. 3. Выполнение упражнений на растяжку. Стретчинг.

Тема 10. Отработка старта.

1. Выполнение упражнений на взрывную силу. 2. Прыжки на месте в высоту с подтягиванием коленей к груди. 3. Бег на месте с последующим ускорением. 4. Подтягивание из вися на высокой перекладине не разгибая рук. 5. Выполнение упражнений на пресс с полной амплитудой.

Тема 12. Техника прохождения боулдеринга.

1. Выполнение упражнений на крупные группы мышц. Подтягивания, пресс, приседания. 2. Подтягивание, подъем ног к турнику из вися, «пистолетик» (приседания на одной ноге), спина в вися на гимнастической стенке (из вися на перекладине лицом к стене и подъем ног от стены назад). 3. Стретчинг. Наклоны, выпады, «бабочка», шпагат.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ  
Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося  
Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы  
Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы  
Не предусмотрено.

## 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

### *По заявлению студента*

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

### **Основная литература:**

2. Сидоров Р. В., Аристов Л. С. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивно-комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 107 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/23/p495654.pdf>

3. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. - 67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>

4. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566502>

5. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 129 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566357>

### **Дополнительная литература:**

2. Сеницын С. Е. Основы скалолазания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 51 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf>

3. Кудрявцев И. С., Козловских И. С. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

4. Караулова Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]: учебник. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 336 – Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/1247150>

5. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. Технологии тестирования и способы оценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf>

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Консультант+. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

**Одобрена**  
на заседании кафедры

08.12.2025 г.

протокол № 3

И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

**Утверждена**

Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

16 декабря 2025 г.

протокол № 4

Председатель



Карх Д.А.

(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту (фитнес-гимнастика)
Направление подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Профиль	Все профили
Форма обучения	очная
Год набора	2026

Разработана:  
Ст. преподаватель  
Давыдова Е.В.

Екатеринбург  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>11</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>12</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>13</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)
---------	--

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является:

формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида;

обеспечение подготовки и стимулирование студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", являющегося программной и нормативной основой физического воспитания населения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	64	64	64	0	0
Семестр 2					
Зачет	48	48	48	0	0
Семестр 3					
	64	64	64	0	0
Семестр 4					
Зачет	42	32	32	10	0
Семестр 5					
	72	48	48	24	0
Семестр 6					
Зачет	38	32	32	6	0
	328	288	288	40	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		64					
Тема 1.	Введение.	32			32		
Тема 2.	Рациональная	32			32		
Семестр 2		48					
Тема 3.	Оздоровительная	24			24		
Тема 4.	Фитнес-аэробика.	24			24		
Семестр 3		64					
Тема 5.	Пилатес. Виртуальные тренировки LesMills.	64			64		
Семестр 4		42					
Тема 6.	Статический стретчинг.	16			16		
Тема 7.	Динамический	26			16	10	

Семестр 5		72				
Тема	Fitness Mix. Body Pump. The Trip.	72		48	24	
Семестр 6		38				
Тема	Body Balance. Йога.	38		32	6	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр - бсеместр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (однозанятие 2 балла)	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивные мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30	Не более 50 баллов
1 семестр - бсеместр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивных мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях	Не более 30 баллов
1 семестр - бсеместр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университетов в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества)	Не более 100 баллов
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			

2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств: 1. Прыжок в длину сместа. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6. Студентам освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2). Студенты специальной медицинской группы выполняют требования по текущему контролю.</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	--	---------

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

<p>Тема 1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Виды фитнеса. Структуратренировки.</p>
<p>Тема 2. Рациональная физическая тренировка. Влияние физических упражнений на организм человека. Общая классификация физических упражнений. Задачи и виды рациональной тренировки. Роль физической нагрузки в регулировании веса тела. Роль питания в решении тренировочных задач.</p>
<p>Тема 3. Оздоровительная аэробика. Основные шаги аэробики и их разновидности. Термины движений руками. Построение танцевальных комбинаций в аэробике. Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных шагов. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Интенсивность занятий. Самоконтроль на занятиях. Характеристика видов аэробики.</p>
<p>Тема 4. Фитнес-аэробика. Фитбол-аэробика. Комплекс упражнений. Выполнение упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений по шейпингу. Силовые упражнения. Техника выполнения силовых упражнений</p>
<p>Тема 5. Пилатес. Виртуальные тренировки Les Mills. Body Balance. Знакомство с направлением. Основные понятия системы Пилатес и её создатель. Философия и основные принципы системы Дж. Пилатеса. Методика проведения занятий по Пилатесу. Особенности техники выполнения упражнений. Программы занятий для разного уровня подготовленности.</p>
<p>Тема 6. Статический стретчинг. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Контроль системы дыхания и техники выполнения упражнений. Самоконтроль мышечного тонуса.</p>
<p>Тема 7. Динамический стретчинг. Баллистическая и динамическая растяжка. Разучивание основных упражнений. Техника выполнения. Контроль системы дыхания.</p>
<p>Тема 8. Fitness Mix. Body Pump. The Trip. Комбинирование разных типов фитнеса. Использование вспомогательного спортивного инвентаря: фитболы, бодибары, гантели. Более комплексная проработка мышц тела, формирование рельефа. Использование сайклов в программе The Trip.</p>
<p>Тема 9. Body Balance. Йога. Знакомство с формой занятия, которое включает в себя элементы Тай-Чи, Йоги и Пилатеса. Составление комплекса упражнений для гармоничного развития мышечного корсета, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Музыкальное сопровождение. Виртуальные тренировки Les Mills.</p>

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 8. Fitness Mix. Body Pump. The Trip.

1. Регуляция мышечного тонуса. Организация движений. 2. Изучение методической литературы о влиянии физических упражнений на тонус мышц. 3. Выполнение упражнений с собственным весом

Тема 9. Body Balance. Йога.

1. Изучение литературы по основам методики самостоятельных занятий по следующим направлениям: фитнес, пилатес, йога, аэробика.

2. Структурирование полученной информации по направлениям фитнес, пилатес, йога, аэробика.

3. Написание комплекса упражнений по одному из заданных направлений.

4. Использование комплекса упражнений для самостоятельного занятия.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### ***По заявлению студента***

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

### Основная литература:

2. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В.А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Новик Э. В., Чиж О. Н. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496335>

3. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. -67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>

4. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566502>

5. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 129 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566357>

### Дополнительная литература:

2. Давыдова Е. В., Давыдов Е. А. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 53 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>

3. Булгакова О.В., Брюханова Н.А. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 112 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1816599>

4. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. Технологии тестирования и способы оценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf>

5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>

6. Сидоров Р. В., Аристов Л. С. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 107 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/23/p495654.pdf>

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Консультант+. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

### **7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену**

#### **Организация контроля самостоятельной работы (борьба самбо):**

1. Проведение тестирования уровня развития физических качеств на практических занятиях.
2. Оценка развития специальных физических качеств для спортсменов, занимающихся единоборствами на практических занятиях.
3. Оценивание выполнения приемов борьбы в партере на практических занятиях (удержание, переходы на удержание и болевые приемы, уход от проведения болевого приема).
4. Оценивание выполнения приемов борьбы в стойке на практических занятиях (броски с колен, броски в стойке, переходы на болевые приемы из положения стоя).

#### **Организация контроля самостоятельной работы (пулевая стрельба):**

Контроль качества усвоения учебного материала осуществляется демонстрацией выполненных заданий на практических занятиях.

#### **Организация контроля самостоятельной работы (скалолазание):**

Контроль качества усвоения учебного материала осуществляется демонстрацией выполненного задания №1 на практических занятиях:

#### **Задание 1**

- разминка всех групп мышц - 15 мин.

- ОФП на все группы мышц, выполняется в спокойном темпе от 3 до 5 подходов. Подход включает в себя:

- Подтягивание – 10 раз (разрешено использование фитнес-резинки, которая подвешивается на турник, и спортсмен встает в нее ногами, чем облегчает свой вес)
- Пресс-скручивание – 30 раз (работает верхняя часть мышц пресса)
- Подъем ног лежа на спине – 20 раз (ноги поднимаем до прямого угла, опускать стараемся медленно, работает нижняя часть пресса)
- Лодочка – 20 раз (одновременное поднятие ног и рук, лежа на животе, с отрывом от земли плечей и бедер)
- Приседания – 30 раз (ноги на ширине плеч, следим за тем, чтобы колени не выступали за линию носков, спина прямая)
- Отжимания – 10 раз (разрешено отжиматься с колен, если тяжело. Поясница без прогиба, голова сохраняет прямую линию со спиной и ногами)

- легкая растяжка – 10 мин.

#### **Организация контроля самостоятельной работы (фитнес-гимнастика):**

1. Проведение разминочного комплекса на практическом занятии.
2. Демонстрация знаний и умений по выполнению основных упражнений по заданным направлениям на практических занятиях.
3. Проведение основного комплекса упражнений по заданному направлению на практическом занятии.
4. Вопросы для самопроверки:

- Дайте характеристику понятию «фитнес».
- Какие направления оздоровительного фитнеса вы знаете?
- Раскройте основы построения оздоровительных занятий.
- В каком режиме следует проводить оздоровительную тренировку?
- Охарактеризуйте методику организации занятий по аэробике.
- Какие основные направления по аэробике вы знаете?
- Какие существуют противопоказания для проведения занятий по аэробике?
- Охарактеризуйте методику организации занятий по пилатесу.
- Кто является основоположником системы «пилатес»?
- Какие существуют противопоказания для проведения занятий по пилатесу?
- Дать характеристику современной оздоровительной методике «фитнес-йога».
- Какие существуют противопоказания для проведения занятий по фитнес-йоге?
- В чем заключается оздоровительное значение фитнес-йоги? Дайте

характеристику основным видам йоги.

- Какой режим питания необходимо соблюдать при занятиях фитнесом?
- Какие средства восстановления работоспособности необходимо использовать после физической нагрузки?

### **Организация контроля самостоятельной работы (мини-футбол):**

Контроль качества усвоения учебного материала осуществляется демонстрацией выполненных следующих упражнений на практических занятиях:

1. Набивания мяча ногами (поочередно 40 раз);
2. Ведение мяча 3 (трех, метровыми отрезками с разворотом за 6 секунд).

### **Организация контроля самостоятельной работы (силовой тренинг):**

1. Предоставление видео файлов, подтверждающих проведение самостоятельных занятий.
2. Факт участия в фестивале ВФСК «ГТО».
3. Примерный комплекс для проведения самостоятельных занятий:

### **Комплекс упражнений для мышц всего тела**

1. Дыхательная гимнастика.
2. Разминка. Общеразвивающие упражнения.
3. Приседания в средней постановке ног – 15 раз.
4. Выпады вперед, попеременно на правую/левую ногу, смена ног прыжком – 20 раз.
5. Стоя ноги вместе руки опущены, прыжком в широкую стойку, руки сомкнуть над головой, вернуться в исходное положение – 20 раз.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 10 раз (облегченные опции: с колен, на коленях).
7. В упоре лежа на полу, быстрые сгибания ног до груди, попеременно – 20 раз.
8. В упоре лежа на полу, разворот туловища в сторону с подъемом руки вверх, попеременно правой/левой рукой – 20 раз.
9. Лежа на животе на полу, одновременно подъем рук и ног, не сгибая их в коленях – 15 раз.
10. Лежа на спине на полу, подъем обеих ног, не сгибая в коленях, руки на полу в стороны – 20 раз.
11. Заминка. Растяжка. Дыхательная гимнастика

### **Организация контроля самостоятельной работы (бокс):**

Предоставление видео файлов подтверждающих проведение самостоятельных занятий.

Факт участия в соревнованиях по данному виду спорта.

### **Организация контроля самостоятельной работы (волейбол):**

- Демонстрация техники выполнения верхней и нижней передач на практических занятиях;

- Вопросы для самопроверки:

1. Кто является создателем игры волейбол?
2. Что означает слово «волейбол»?
3. Размеры игрового поля в волейбол?
4. Высота сетки у мужчин (м)?
5. Высота сетки у женщин (м)?
6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде?
7. Вес волейбольного мяча?
8. Название линии разделяющая площадку на переднюю и заднюю линии?
9. Где выполняется подача мяча?
10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке?
11. С чего начинается игра в волейболе?
12. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?
13. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?
14. В каком направлении совершается переход игроков на площадке?
15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи?
16. какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?
17. До сколько очков длится третья партия?
18. Как называется свободный защитник?
19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?
20. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

### **Организация контроля самостоятельной работы (баскетбол):**

1. Контроль качества усвоения учебного материала осуществляется демонстрацией выполненных заданий на практических занятиях.
2. Выполнение следующих упражнений на практических занятиях:
  - вращение мяча вокруг туловища 20 раз (10 влево, 10 вправо) без потери контроля мяча за 20 секунд;
  - вращение «восьмеркой» 20 раз без потери контроля за 30 секунд;
  - упражнение «паук» 20 раз без касания мяча пола;
  - отжимание от мяча 8 раз;
  - вращения мяча вокруг ног сидя 30 секунд;
  - передачи мяча лежа 30 секунд.

Для студентов, имеющих специальную медицинскую группу и освобождение от практических занятий на учебный год (по состоянию здоровья), для получения зачёта необходимо подготовить и защитить реферат на тему: **"Теория и методика занятий (избранным видом спорта)"**. Вид спорта выбирается из перечня элективных курсов.

#### Перечень элективных курсов:

- Спортивные игры:
  - баскетбол;
  - волейбол;
  - мини-футбол.
- ОФП (общая физическая подготовка):
  - силовой тренинг;
  - бокс;
  - борьба самбо;
  - скалолазание;
  - пулевая стрельба;
  - фитнес-гимнастика.

#### **Требования к выполнению реферата**

Объем реферата составляет 15 листов (формата А4), поля: верхнее, нижнее, левое — 20 мм, правое — 10 мм, шрифт: Times New Roman, 14 кегль, междустрочный интервал: полуторный.

1 страница – Титульный лист, 2 страница – Содержание, 3-14 (15) страницы – Текст темы реферата "**Теория и методика занятий** (избранным видом спорта)", 15(15) страница – список используемой литературы, указываются ссылки на использованные сайты в сети интернет.

При выполнении работы рекомендуется использовать не менее пяти источников информации. Это должны быть, в первую очередь, источники, рекомендованные преподавателем, кроме того, приветствуется использование самостоятельно подобранных материалов из периодических изданий (изданных за пять последних лет), ресурсов сети Интернет.

Требования к выполнению реферата размещаются на сайте кафедры физического воспитания и спорта (<http://sport.usue.ru/>).