Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: Наталья Николаевна
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 19.02.2024 14:28:34
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
ФИЛИАЛ СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Элективные курсы по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины (модуля)

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность
Направленность (профиль) Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности
Квалификация **экономист**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:
зачеты 1, 2, 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2	4	4	8	8
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,75	0,75
Итого ауд.	2	2	2	2	4	4	8	8
Контактная работа	2,25	2,25	2,25	2,25	4,25	4,25	8,75	8,75
Сам. работа	105	105	105	105	107	107	317	317
Часы на контроль	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	2,25	2,25
Итого	108	108	108	108	112	112	328	328

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Попов А.Г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14.04.2021 № 293

составлена на основании учебного плана: 38.05.01, одобренного ученым советом вуза протокол № 45 от 28.03.2023 г. и утвержденного ректором университета.

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность Специализация Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

Протокол № 10 от «17» июня 2023 г.

Зав. кафедрой к.т.н., профессор Каспаров И.В.

Элективный курс по физической культуре и спорту №1.

Общая физическая подготовка

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.
1.2	Результативной характеристикой является освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.08
-------------------	---------

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

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	- выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)
3.3	Владеть:
3.3.1	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1. Настольный теннис			
1.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в настольный теннис. История развития. /Лек/	1	1	
1.2	Основы техники игры в настольный теннис. Воспитание основных физических качеств в настольном теннисе. Основные правила соревнований. /Ср/	1	52	
	Раздел 2. Мини-футбол			
2.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в футбол История возникновения и развития футбола. /Лек/	1	1	
2.2	Тактика и техника игры в футбол. Развитие основных физических качеств при игре в футбол. Правила, организация и проведение соревнований по футболу. /Ср/	1	53	
	Раздел 3. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий			
3.1	Зачет /КЭ/	1	0,25	
	Раздел 4. Волейбол			
4.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол История возникновения и развития волейбола. /Лек/	2	1	
4.2	Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. Техничко- тактическая подготовка в волейболе. /Ср/	2	52	
	Раздел 5. Баскетбол			

5.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол История возникновения и развития волейбола. /Лек/	2	1	
5.2	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Технико-тактическая подготовка в баскетболе. /Ср/	2	53	
Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий				
6.1	Зачет /КЭ/	2	0,25	
Раздел 7. Плавание				
7.1	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях плаванием. История развития. /Лек/	3	2	
7.2	Основы техники видов плавания. Воспитание основных физических качеств в плавании. Основные правила соревнований. /Ср/	3	35	
Раздел 8. Легкая атлетика				
8.1	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики /Лек/	3	1	
8.2	Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину, Метание гранаты. /Ср/	3	37	
Раздел 9. Атлетическая гимнастика				
9.1	Теоретические сведения. Техника безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). История развития /Лек/	3	1	
9.2	Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. /Ср/	3	35	
Раздел 10. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий				
10.1	Зачет /КЭ/	3	0,25	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Письменский И. А., Алянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/450258
Л1.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/449973

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/454861
Л2.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/446683
6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)				
6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения				
6.2.1.1	Microsoft Office 2010			
6.2.1.2	Microsoft Office 2013			
6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем				
6.2.2.1	Профессиональные базы данных:			
6.2.2.2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -			
6.2.2.3	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/			
6.2.2.4	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/			
6.2.2.5	Информационные справочные системы:			
6.2.2.6	Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru			
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1	1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).			
7.2	2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)			
7.3	3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.			

Элективный курс по физической культуре и спорту № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.
1.2	Результативной характеристикой является освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.08

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

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3	Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:			
3.1.1	- средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.			
3.2	Уметь:			
3.2.1	- выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)			
3.3	Владеть:			
3.3.1	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.			
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1. Настольный теннис			
1.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в настольный теннис. История развития. /Лек/	1	1	
1.2	Основы техники игры в настольный теннис. Воспитание основных физических качеств в настольном теннисе. Основные правила соревнований. /Ср/	1	52	
	Раздел 2. Мини-футбол			
2.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в футбол История возникновения и развития футбола. /Лек/	1	1	
2.2	Тактика и техника игры в футбол. Развитие основных физических качеств при игре в футбол. Правила, организация и проведение соревнований по футболу. /Ср/	1	53	
	Раздел 3. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий			
3.1	Зачет /КЭ/	1	0,25	
	Раздел 4. Волейбол			
4.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол История возникновения и развития волейбола. /Лек/	2	1	
4.2	Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. Техничко- тактическая подготовка в волейболе. /Ср/	2	52	
	Раздел 5. Баскетбол			
5.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол История возникновения и развития волейбола. /Лек/	2	1	
5.2	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. /Ср/	2	53	
	Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий			
6.1	Зачет /КЭ/	2	0,25	
	Раздел 7. Плавание			
7.1	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях плаванием. История развития. /Лек/	3	2	
7.2	Основы техники видов плавания. Воспитание основных физических качеств в плавании. Основные правила соревнований. /Ср/	3	35	
	Раздел 8. Легкая атлетика			
8.1	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики /Лек/	3	1	
8.2	Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину, Метание гранаты. /Ср/	3	37	

	Раздел 9. Атлетическая гимнастика			
9.1	Теоретические сведения. Техника безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). История развития /Лек/	3	1	
9.2	Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. /Ср/	3	35	
	Раздел 10. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий			
10.1	Зачет /КЭ/	3	0,25	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/450258
Л1.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/449973

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/454861
Л2.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/446683

6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

6.2.1.1	Microsoft Office 2010
6.2.1.2	Microsoft Office 2013

6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.2.2.1	Профессиональные базы данных:
6.2.2.2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -
6.2.2.3	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
6.2.2.4	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/

6.2.2.5	Информационные справочные системы:
6.2.2.6	Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).
7.2	2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)
7.3	3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Элективный курс по физической культуре и спорту № 3. Адаптивная физическая культура (специальная медицинская группа)	
1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: поддержание физического здоровья с помощью облегченных упражнений; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.
1.2	Результативной характеристикой является активное участие в проводимых занятиях и выполнении облегченных упражнений без нагрузок на выносливость; участие в игровых видах спорта по облегченным правилам.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.08

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	- средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
3.2 Уметь:	
3.2.1	- выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)
3.3 Владеть:	
3.3.1	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1. Настольный теннис			
1.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в настольный теннис. История развития. /Лек/	1	1	
1.2	Основы техники игры в настольный теннис. Воспитание основных физических качеств в настольном теннисе. Основные правила соревнований в облегченном варианте /Ср/	1	52	
	Раздел 2. Мини-футбол			
2.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в футбол. История возникновения и развития футбола. /Лек/	1	1	

2.2	Тактика и техника игры в футбол. Развитие основных физических качеств при игре в футбол. Правила, организация и проведение соревнований по футболу в облегченном варианте.	1	53	
Раздел 3. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий				
3.1	Зачет /КЭ/	1	0,25	
Раздел 4. Волейбол				
4.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол История возникновения и развития волейбола. /Лек/	2	1	
4.2	Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. Технико- тактическая подготовка в волейболе в облегченном варианте.	2	52	
Раздел 5. Баскетбол				
5.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол История возникновения и развития волейбола. /Лек/	2	1	
5.2	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Технико-тактическая подготовка в баскетболе в облегченном варианте. /Ср/	2	53	
Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий				
6.1	Зачет /КЭ/	2	0,25	
Раздел 7. Плавание				
7.1	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях плаванием. История развития. /Лек/	3	2	
7.2	Основы техники видов плавания. Воспитание основных физических качеств в плавании. Основные правила соревнований в облегченном варианте. /Ср/	3	35	
Раздел 8. Легкая атлетика				
8.1	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики /Лек/	3	1	
8.2	Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину, Метание гранаты в облегченном варианте. /Ср/	3	37	
Раздел 9. Атлетическая гимнастика				
9.1	Теоретические сведения. Техника безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). История развития /Лек/	3	1	
9.2	Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. /Ср/	3	35	
Раздел 10. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий				
10.1	Зачет /КЭ/	3	0,25	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Письменский И. А., Алянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/450258
Л1.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/449973
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/454861
Л2.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колган С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/446683
6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)				
6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения				
6.2.1.1	Microsoft Office 2010			
6.2.1.2	Microsoft Office 2013			
6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем				
6.2.2.1	Профессиональные базы данных:			
6.2.2.2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -			
6.2.2.3	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/			
6.2.2.4	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/			
6.2.2.5	Информационные справочные системы:			
6.2.2.6	Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru			
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1	1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).			
7.2	2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)			
7.3	3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.			

**Элективный курс по физической культуре и спорту № 4.
Рабочая программа дисциплины адаптирована для обучающихся с существенными
ограничениями уровня двигательной активности
(специальная медицинская группа).**

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, реабилитации двигательных функций организма, формирования устойчивой.
1.2	Результативной характеристикой является мотивация к здоровому образу жизни
Цикл	Б1.В.08

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

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	- средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
3.2 Уметь:	
3.2.1	- выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с заключением врачебной комиссии (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)
3.3 Владеть:	
3.3.1	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1. Дыхательная гимнастика			
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК). Правила и особенности применения дыхательных упражнений. /Лек/ Практика: Методика освоения дыхательных упражнений	1	1	
1.2	Влияние положений тела на работу органов дыхания. /Лек/ Методика освоения дыхательных упражнений	1	1	
	Обучение техники выполнения дыхательных упражнений: 1) диафрагмальное (брюшное) дыхание 2) грудное дыхание 3) полное дыхание 4) статические дыхательные упражнения с дозированным сопротивлением (отягощением). /Ср/	1	20	
1.3	Медико-теоретические сведения: использование восстановительных средств в учебном процессе (аутотренинг, самомассаж). /Ср/	1	20	
1.4	Динамические дыхательные упражнения (осуществляются с участием вспомогательных дыхательных мышц, сочетание дыхательного упражнения с движениями рук и ног.) Медико-теоретические сведения: Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки. Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). /Ср/	1	12	

1.5	Звуковая гимнастика (специальные упражнения, заключающиеся в произнесении определенных звуков и их сочетаний, при этом вибрация голосовых связок передается на гладкую мускулатуру бронхов, расслабляя их. Максимальная сила вибрации при произнесении – П, Т, К, Ф, С Средняя сила – Б, Д, В, З Наименьшая сила – М, Н, Л, Р). /Ср/	1	1	
1.6	Медико-теоретические сведения: механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Практика: Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. /Ср/	1	20	
1.7	Медико-теоретические сведения: развитие гибкости (активная, пассивная гибкость). Практика: Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс». Инструкторская практика по ЛФК. /Ср/	1	20	
1.8.	Специальные упражнения при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника. Применение вспомогательных средств на занятиях. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Инструкторская практика по ЛФК /Ср/	1	13	
1.3	Зачет /КЭ/	1	0,25	
Раздел 2. Координационные способности				
2.1	Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры. /Лек/	2	2	
2.2.	Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению. Комплекс упражнений на координацию движений. /Ср/	2	52	
2.3	Занятия атлетической гимнастикой, предупреждения и устранения дефектов осанки. /Ср/	2	53	
2.4	Зачет /КА/	2	0,25	
Раздел 3. Гимнастика				
3.1.	Теоретические сведения: Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. /Лек/	3	2	
3.2.	Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка). Выполнение ОРУ. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Лек/	3	2	
3.3.	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/	3	55	
3.4.	Комплексы физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости	3	52	
3.5	Зачет /КЭ/	3	0,25	
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ				

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.
 Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.
 Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/450258
Л1.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/449973

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/454861
Л2.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/446683

6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

6.2.1.1	Microsoft Office 2010
6.2.1.2	Microsoft Office 2013

6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.2.2.1	Профессиональные базы данных:
6.2.2.2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -
6.2.2.3	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
6.2.2.4	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/
6.2.2.5	Информационные справочные системы:
6.2.2.6	Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).
7.2	2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)
7.3	3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.