Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт права и национальной безопасности
Юридический факультет им. М.М. Сперанского

Утверждена
решением кафедры физического воспитания
Протокол от «20» мая 2017 г.
№ 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.13.01 Физическая культура и спорт (элективный курс)»

специальность
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
специализация «Международно-правовая»
квалификация: юрист
форма обучения: очная

Год набора - 2016

Москва, 2016 г.

Автор-составитель:

к.псих.н.,

доцент кафедры физического воспитания Лесникова Г.Н.

Заведующий кафедрой
физического воспитания
к.псих.н., доцент Лесникова Г.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы....4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы....4
3. Содержание и структура дисциплины....5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине....9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....13
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине....13
6.1. Основная литература....13
6.2. Дополнительная литература....14
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы....14
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы....14

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Б1.В.ДВ.13.01 Физическая культура и сп орт (элективный курс) и спорту» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 6	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.1.1	способность поддерживать оптимальный уровень физической подготовки и здоровья, необходимого для применения норм права при исполнении обязанностей по своему должностному предназначению и возможного прохождения службы в государственных правоохранительных органах
		УК ОС-6.2.1	способность участвовать, самостоятельно выполнять и организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
		УК ОС-6.2.2	способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных, профессиональных целей и своих индивидуальных физических особенностей развития, а также разрабатывать программу физического саморазвития

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
здоровьесбережение	УК ОС-6.1.1	знает – роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – основы физической культуры и здорового образа жизни. Посещает учебные занятия по дисциплине и

		(или) самостоятельные занятия
	УК ОС-6.2.1	Умеет – выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке; – творческое использование средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития
	УК ОС-6.2.2	Навык – навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств. Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины: общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

На контактную работу с преподавателем отведено для студентов:

- очной формы обучения – 328 академических часов (328 часов – практические занятия).

На самостоятельную работу выделено для студентов:

- очной формы обучения – не выделено часов.

Промежуточная аттестация проводится:

- для очной формы обучения в 1-8 семестрах в форме зачета.

Место дисциплины: дисциплина «Б1.В.ДВ.13.01 Физическая культура и спорт (элективный курс) и спорту» относится к дисциплине по выбору вариативной части Блока 1 учебного плана подготовки специалистов по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности специализация «Гражданско-правовая». Дисциплина изучается в 1-8 семестрах на очной форме обучения в объеме 328 часов и в зачетные единицы не переводится.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта, охраны здоровья, полученных на этапе среднего общего образования.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения 1 семестр (обучение техники)								
Тема 1	Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре.	6			6			Б
Тема 2	Прыжки в длину с места (см).	6			6			ДМ
Тема 3	Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).	6			6			ДМ
Тема 4	В висе поднимание ног до касания перекладины.	6			6			ДМ
Тема 5	Сгибание и разгибание рук.	6			6			ДМ
Тема 6	Приседания на одной ноге, опора о стенку.	6			6			ДМ
Тема 7	Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).	6			6			ДМ
Тема 8	Спортивная и оздоровительная ходьба.	6			6			ДМ
Тема 9	Бег на средние и длинные дистанции.	6			6			ДМ
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего: 1 семестр		**54**			**54**			
Очная форма обучения 2 семестр (обучение техники)								
Тема 1	Техника безопасности	2			2			Б

	при проведении занятий по физической культуре.							
Тема 2	Прыжки в длину с места (см).	6			6			ДМ
Тема 3	Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).	8			8			ДМ
Тема 4	В висе поднимание ног до касания перекладины.	6			6			ДМ
Тема 5	Сгибание и разгибание рук.	6			6			ДМ
Тема 6	Приседания на одной ноге, опора о стенку.	6			6			ДМ
Тема 7	Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).	4			4			ДМ
Тема 8	Спортивная и оздоровительная ходьба.	8			8			ДМ
Тема 9	Бег на средние и длинные дистанции.	8			8			ДМ
Промежуточная аттестация								зачет
	Всего: 2 семестр	**54**			**54**			
Очная форма обучения 3 семестр (закрепление техники)								
Тема 1	Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре.	6			6			Б
Тема 2	Прыжки в длину с места (см).	6			6			ДМ
Тема 3	Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).	6			6			ДМ
Тема 4	В висе поднимание ног до касания перекладины.	6			6			ДМ
Тема 5	Сгибание и разгибание рук.	6			6			ДМ
Тема 6	Приседания на одной ноге, опора о стенку.	6			6			ДМ
Тема 7	Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).	6			6			ДМ
Тема 8	Спортивная и оздоровительная ходьба.	6			6			ДМ
Тема 9	Бег на средние и длинные дистанции.	6			6			ДМ
Промежуточная аттестация								зачет
	Всего: 3 семестр	**54**			**54**			
Очная форма обучения 4 семестр (закрепление техники)								
Тема 1	Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре.	6			6			Б
Тема 2	Прыжки в длину с места (см).	6			6			ДМ
Тема 3	Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).	6			6			ДМ
Тема 4	В висе поднимание ног	6			6			ДМ

	до касания перекладины.							
Тема 5	Сгибание и разгибание рук.	6			6			ДМ
Тема 6	Приседания на одной ноге, опора о стенку.	6			6			ДМ
Тема 7	Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).	6			6			ДМ
Тема 8	Спортивная и оздоровительная ходьба.	6			6			ДМ
Тема 9	Бег на средние и длинные дистанции.	6			6			ДМ
Промежуточная аттестация								зачет
	Всего: 4 семестр	**54**			**54**			
Очная форма обучения 5 семестр (совершенствование техники)								
Тема 1	Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре.	2			2			Б
Тема 2	Прыжки в длину с места (см).	2			2			ДМ
Тема 3	Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).	2			2			ДМ
Тема 4	В висе поднимание ног до касания перекладины.	2			2			ДМ
Тема 5	Сгибание и разгибание рук.	2			2			ДМ
Тема 6	Приседания на одной ноге, опора о стенку.	2			2			ДМ
Тема 7	Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).	2			2			ДМ
Тема 8	Спортивная и оздоровительная ходьба.	2			2			ДМ
Тема 9	Бег на средние и длинные дистанции.	2			2			ДМ
Промежуточная аттестация								зачет
	Всего: 5 семестр	**18**			**18**			
Очная форма обучения 6 семестр (совершенствование техники)								
Тема 1	Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре.	2			2			Б
Тема 2	Прыжки в длину с места (см).	2			2			ДМ
Тема 3	Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).	2			2			ДМ
Тема 4	В висе поднимание ног до касания перекладины.	2			2			ДМ
Тема 5	Сгибание и разгибание рук.	2			2			ДМ
Тема 6	Приседания на одной ноге, опора о стенку.	2			2			ДМ
Тема 7	Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на	2			2			ДМ

	опоре высотой 100 см (кол-во раз).							
Тема 8	Спортивная и оздоровительная ходьба.	2			2			ДМ
Тема 9	Бег на средние и длинные дистанции.	2			2			ДМ
Промежуточная аттестация								зачет
	Всего: 6 семестр	**18**			**18**			
Очная форма обучения 7 семестр (совершенствование техники)								
Тема 1	Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре.	2			2			Б
Тема 2	Прыжки в длину с места (см).	6			6			ДМ
Тема 3	Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).	4			4			ДМ
Тема 4	В висе поднимание ног до касания перекладины.	4			4			ДМ
Тема 5	Сгибание и разгибание рук.	4			4			ДМ
Тема 6	Приседания на одной ноге, опора о стенку.	4			4			ДМ
Тема 7	Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).	4			4			ДМ
Тема 8	Спортивная и оздоровительная ходьба.	4			4			ДМ
Тема 9	Бег на средние и длинные дистанции.	4			4			ДМ
Промежуточная аттестация								зачет
	Всего: 7 семестр	**36**			**36**			
Очная форма обучения 8 семестр (совершенствование техники)								
Тема 1	Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре.	2			2			Б
Тема 2	Прыжки в длину с места (см).	6			6			ДМ
Тема 3	Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).	4			4			ДМ
Тема 4	В висе поднимание ног до касания перекладины.	4			4			ДМ
Тема 5	Сгибание и разгибание рук.	6			6			ДМ
Тема 6	Приседания на одной ноге, опора о стенку.	6			6			ДМ
Тема 7	Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).	4			4			ДМ
Тема 8	Спортивная и оздоровительная ходьба.	4			4			ДМ
Тема 9	Бег на средние и длинные дистанции.	4			4			ДМ
Промежуточная аттестация								зачет
	Всего: 8 семестр	**40**			**40**			

Всего: очная форма обучения	**328**			**328**			

** – формы текущего контроля успеваемости: Демонстрация (ДМ), реферат (Р), Беседа (Б).*

Содержание дисциплины

Тема 1.

Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре. Значение техники безопасности при проведении учебных и самостоятельных занятий по физической культуре. Основы гигиенических знаний при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2.

Прыжки в длину с места (см).

Тема 3.

Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).

Тема 4.

В висе поднимание ног до касания перекладины.

Тема 5.

Сгибание и разгибание рук.

Тема 6.

Приседания на одной ноге, опора о стенку.

Тема 7.

Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).

Тема 8.

Спортивная и оздоровительная ходьба.

Тема 9.

Бег на средние и длинные дистанции.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Б1.В.ДВ.13.01 Физическая культура и спорт (элективный курс)» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре.	Беседа
Прыжки в длину с места (см).	Демонстрация (для очной формы обучения) Реферат (для студентов, временно освобождённых от практических занятий)
Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).	Демонстрация (для очной формы обучения) Реферат (для студентов, временно освобождённых от практических занятий)

В висе поднимание ног до касания перекладины.	Демонстрация (для очной формы обучения) Реферат (для студентов, временно освобождённых от практических занятий)
Сгибание и разгибание рук.	Демонстрация (для очной формы обучения) Реферат (для студентов, временно освобождённых от практических занятий)
Приседания на одной ноге, опора о стенку.	Демонстрация (для очной формы обучения) Реферат (для студентов, временно освобождённых от практических занятий)
Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).	Демонстрация (для очной формы обучения) Реферат (для студентов, временно освобождённых от практических занятий)
Спортивная и оздоровительная ходьба.	Демонстрация (для очной формы обучения) Реферат (для студентов, временно освобождённых от практических занятий)
Бег на средние и длинные дистанции.	Демонстрация (для очной формы обучения) Реферат (для студентов, временно освобождённых от практических занятий)

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме:

- для очной формы обучения в 1-8 семестрах – в форме зачета.

Аттестация студентов производится по итогам посещения практических занятий по физической культуре в течение семестра.

Основанием для прохождения аттестации является посещение не менее 75% практических занятий и прохождение медицинского осмотра. Отработки пропущенных занятий, необходимых для получения зачета, производится до начала проведения учебных экзаменационных сессий.

Для студентов, имеющих спортивный разряд не ниже первого спортивного разряда, допускается сдача зачета по результатам сданных нормативов (в том числе по итогам участия в спортивных соревнованиях). Студенты, указанные в настоящем пункте, представляют справку о посещении тренировок и копию зачетной квалификационной книжки.

Обязательные тесты для каждого курса принимаются в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в академию и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющий сдвиг за прошедший учебный период.

Студенты специального учебного отделения выполняют упражнения, которые не противопоказаны при их заболевании.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной группы

Наименование темы (раздела)	**Критерии оценивания**		**Оценка (баллы)**
	М	**Ж**	
Прыжки в длину с места (см).	230	170	удовл.
	240	180	хорошо
	250	190	отлично
Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90 см).	-	10	удовл.
	-	16	хорошо
	-	20	отлично
В висе поднимание ног до касания перекладины.	6	-	удовл.
	8	-	хорошо
	10	-	отлично

Сгибание и разгибание рук.	10	8	удовл.
	13	10	хорошо
	15	12	отлично
Приседания на одной ноге, опора о стенку.	10	8	удовл.
	12	10	хорошо
	14	12	отлично
Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз).	-	20	удовл.
	-	23	хорошо
	-	25	отлично
Спортивная и оздоровительная ходьба.	без учета времени		отлично
Бег на средние и длинные дистанции.	без учета времени		отлично

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов специальной группы

Наименование темы (раздела)	**Критерии оценивания**		**Оценка (баллы)**
	М	**Ж**	
Прыжки в длину с места (см)	185	140	удовл.
	190	150	хорошо
	210	160	отлично
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на опоре до 50 см (кол-во раз)	-	8	удовл.
	-	10	хорошо
	-	12	отлично
Подтягивание на перекладине	7	-	удовл.
	9	-	хорошо
	11	-	отлично
Подъем туловища лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	25	20	удовл.
	30	25	хорошо
	40	30	отлично
Приседания на одной ноге, опора о стенку	10	8	удовл.
	12	10	хорошо
	14	12	отлично
Упражнение на гибкость (складка)	Коснуться пальцами рук ступней		отлично
Спортивная и оздоровительная ходьба.	без учета времени		отлично
Бег на средние и длинные дистанции.	без учета времени		отлично

Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
5. Функциональные системы организма.
6. Средства физической культуры и спорта.
7. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
8. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
10. Регуляция обмена веществ.

11. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
12. Здоровый образ жизни человека.
13. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
14. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
15. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
16. Основы закаливания.
17. Личная гигиена студента и ее составляющие.
18. Профилактика вредных привычек.
19. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
20. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
21. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
22. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
23. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
24. Типы изменений умственной работоспособности студента.
25. Методические принципы физического воспитания.
26. Основы обучения движениям.
27. Характеристика и воспитание физических качеств.
28. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
29. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
30. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
32. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
33. Значение мышечной релаксации.
34. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
35. Формы занятий физическими упражнениями.
36. Общая и моторная плотность занятия.
37. Возрастные особенности содержания занятий.
38. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
39. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
40. Профилактика спортивного травматизма.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации:

4.3.1. Формируемые компетенции

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Код этапа освоения компетенции**	**Наименование этапа освоения компетенции**
УК ОС - 6	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.1.1	способность поддерживать оптимальный уровень физической подготовки и здоровья, необходимого для применения норм права при исполнении обязанностей по своему должностному предназначению и возможного прохождения службы в государственных правоохранительных органах

		УК ОС-6.2.1	способность участвовать, самостоятельно выполнять и организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
		УК ОС-6.2.2	способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных, профессиональных целей и своих индивидуальных физических особенностей развития, а также разрабатывать программу физического саморазвития

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов для подготовки к зачету основной группы

Наименование темы (раздела)	**Критерии оценивания**		**Оценка (баллы)**
	М	**Ж**	
Прыжки в длину с места (см)	230	170	зачет
В висе поднимание ног до касания перекладины	6	-	зачет
Сгибание и разгибание рук. Ж - в упоре лежа на коленях (кол-во раз) М – в упоре на брусья (кол-во раз)	10	18	зачет
Приседания на одной ноге, опора о стенку	10	8	зачет
Опускание и поднимание туловища, лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (кол-во раз)	-	20	зачет
Спортивная и оздоровительная ходьба.	без учета времени		зачет
Бег на средние и длинные дистанции.	без учета времени		зачет

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов для подготовки к зачету специальной группы

Наименование темы (раздела)	**Критерии оценивания**		**Оценка (баллы)**
	М	**Ж**	
Прыжки в длину с места (см)	185	140	зачет
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, руки на опоре до 50 см (кол-во раз)	-	8	зачет
Подтягивание на перекладине	7	-	зачет
Подъем туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	25	20	зачет
Приседания на одной ноге, опора о стенку	10	8	зачет
Упражнение на гибкость (складка)	Коснуться пальцами рук ступней		зачет
Спортивная и оздоровительная ходьба.	без учета времени		зачет
Бег на средние и длинные дистанции.	без учета времени		зачет

Главный критерий для получения результата «зачтено» - это посещение занятий.

4.4. Методические материалы.

Критерии оценки реферата

За подготовку реферата студенту начисляются баллы в соответствии с критериями, представленными в таблице.

Критерий оценки	**Балл**
1. Теоретический уровень знаний	15
2. Качество и полнота раскрытия темы	15
3. Подкрепление материалов фактическими данными (ссылки на источники, даты и др.)	15
4. Практическая ценность материала	15
5. Способность делать выводы	10
6. Способность отстаивать собственную точку зрения	15
7. Способность ориентироваться в представленном материале	15
Итоговая сумма баллов:	100

Перевод баллов в пятибалльную шкалу оценок представлен в таблице.

Количество баллов	**Оценка**	**Зачет**
76–100	Отлично	Зачтено
51–75	Хорошо	
26–50	Удовлетворительно	
0–25	Неудовлетворительно	Не зачтено

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретение личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, освоение жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средствами практического раздела рабочей программы являются упражнения общей физической подготовки ОФП (физические упражнения из различных видов спорта: атлетической гимнастики, ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики, чирлидинга, оздоровительные практики и отдельные виды легкой атлетики).

Студенты специального учебного отделения формируются в группы по заболеваниям, и учебные занятия проводятся отдельно от основной группы. Студенты, временно освобожденные от практических занятий, пишут рефераты по тематике теоретического раздела.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие для вузов : Рек. Мин. обр. / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - 4-е изд., стер. - М.: Кнорус , 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-406-04588-6.

2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Электронный ресурс]: учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2015.— 620 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/44022.— ЭБС «IPRbooks».

6.2. Дополнительная литература.

1. Бреслав И.С., Дыхание и мышечная активность человека в спорте, [Электронный ресурс]: руководство для изучающих физиологию человека/ Бреслав И.С., Волков Н.И., Тамбовцева Р.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 336 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40776.— ЭБС «IPRbooks».
2. Никитушкин В.Г. , Метаучение о воспитании двигательных способностей, [Электронный ресурс]: монография/ Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Купчинов Р.И.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2016.— 507 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52018.— ЭБС «IPRbooks».
3. Закирова М.Н., Чуприна Е.В., Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности. [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чуприна Е.В., Закирова М.Н.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 216 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22619.— ЭБС «IPRbooks».
4. Кононенко А.В. «Укеми – умение падать (страховка и самостраховка) метод.указ./ А.В. Кононенко – Ростовн/Д: ЮРИФ РАНХиГС, 2013. 31 с. – Библиогр.
5. Лепке З. А. Техника безопасности при организации и проведении занятий по организации и проведении занятий по физической культуре и спорту [Текст] : метод. рек. / З. А. Лепке. - Ростов н/Д : ЮРИ РАНХиГС, 2013.
6. Старлычанова М. А. Примерные комплексы упражнений для развития основных физических качеств у студентов высших учебных заведений [Текст] : метод. рек. / М. А. Старлычанова, М. Н. Шкурпит. - Ростов н/Д : ЮРИФ РАНХиГС, 2014.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Лесникова Г.Н. Учебно-методические материалы по дисциплине «Б1.В.ДВ.13.01 Физическая культура и спорт (элективный курс)» [*Электронная версия*]

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий лекционного типа:

- аудитории, оснащенные проекторами, микрофоном.

Для проведения практических занятий:

- основная группа – спортивный зал (гимнастические скамейки, гантели, коврики, тренажерные устройства);
- специальная группа – спортивный зал (ковровое покрытие, фитболы, гимнастические палки, гантели, скакалки).