

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.В.13 «Элективные курсы по физической культуре и спорту(атлетическая гимнастика)»

### Автор(ы)–составитель(и):

Доцент, кандидат психологических наук, доцент  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Сайганова Е.Г.

Кандидат экономических наук, доцент  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Хутин С.А.

Старший преподаватель  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Данюшевский А.Е.

Старший преподаватель  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Фетисов В.Н.

Старший преподаватель  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Родин П.А.

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в энергетических системах»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре (атлетическая гимнастика)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков направленных на набор мышечной массы, на развитие силы.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи**:

- овладение гимнастическими упражнениями;
- освоение упражнений на тренажерах;
- обладание навыками упражнений со штангой;
- освоение упражнений с собственным весом.

### План курса

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	Упражнения с собственным весом	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.
Тема 2.	Гимнастические упражнения	Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения

		для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).
<b>Тема 3.</b>	Упражнения на тренажерах	Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.
<b>Тема 4.</b>	Упражнения со штангой	Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.
<b>Тема 5</b>	Силовые эстафеты	Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки)
<b>Тема 6</b>	Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Упражнения на развитие сопряженных силовых

		способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).
--	--	---

### Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (атлетическая гимнастика)» слушатель должен:

- **знать:** роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста
- **уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **иметь навыки:** владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физическошл состояния.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.

## Объем дисциплины (модуля)

### Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (атлетическая гимнастика)»

Вид учебной работы		Количество часов								
		Всего по уч.	Семестр							
			1	2	3	4	5	6	7	8
аудиторные занятия (всего):		328	56	54	54	54	54	54		
в том числе	лекционные занятия		-	-	-	-	-			
	практические занятия	328	56	54	54	54	54	54		
самостоятельная работа:			-	-	-	-	-	-		
общая трудоемкость дисциплины:	часы:	328	56	54	54	54	54	54		
	зачетные единицы:	9	1,6	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5		
Формы итогового контроля		зачеты	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

### Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.В.13 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (баскетбол)»

### Автор(ы)–составитель(и):

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

Сайганова Е.Г.

Старший преподаватель

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

Евдокимов О.В.

Старший преподаватель

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

Журина И.И.

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в энергетических системах» Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (баскетбол)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков игры в баскетбол.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи**:

- Тактическая подготовка
- Интегральная подготовка
- Игровая подготовка
- Функциональная тренировка
- Прикладно-ориентированная подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Общая физическая подготовка

### План курса

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	Техническая подготовка	Техника нападения: передвижения и стойки, владение мячом, ведение мяча. Техника защиты: передвижения, овладение мячом
Тема 2.	Тактическая подготовка	Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия, командные действия.
Тема 3.	Интегральная подготовка	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при

		выполнении тактических действий в нападении и защите.
<b>Тема 4.</b>	Игровая подготовка	Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.
<b>Тема 5</b>	Функциональная тренировка	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.
<b>Тема 6</b>	Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специфической координации. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	Строевая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Прыжки в длину с места. Метания.

### Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (баскетбол)» слушатель должен:

- **знать:** основные правила при игре в баскетбол, основы нападения и защиты;

- **уметь:** использовать творчески средства и тактические методы для обеспечения преимуществ над противником;
- **иметь навыки:** владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих успех в командной игре.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.

#### Объем дисциплины (модуля)

#### Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (баскетбол)»

Вид учебной работы	Количество часов								
	Всего по уч.	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>аудиторные занятия (всего):</b>	<b>328</b>	56	54	54	54	54	54		

<b>в том числе</b>	лекционные занятия		-	-	-	-	-			
	практические занятия	<b>328</b>	56	54	54	54	54	54		
<b>самостоятельная работа:</b>			-	-	-	-	-	-		
<b>общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>часы:</b>	<b>328</b>	56	54	54	54	54	54		
	<b>зачетные единицы:</b>	<b>9</b>	1,6	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5		
<b>Формы итогового контроля</b>		<b>зачеты</b>	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

### Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.В.13 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (волейбол)»

#### Автор(ы)–составитель(и):

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)

Сайганова Е.Г.

Старший преподаватель

(ученое звание, ученая степень, должность)

Байдакова Л.Л.



Старший преподаватель \_\_\_\_\_

Кондра В.В.

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в энергетических системах»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (волейбол)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков игры в баскетбол.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи**:

- Тактическая подготовка
- Интегральная подготовка
- Игровая подготовка
- Функциональная тренировка
- Прикладно-ориентированная подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Общая физическая подготовка

### План курса

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	Техническая подготовка	Техника перемещения. Техника передачи мяча сверху двумя руками. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Техника приема подачи. Техника нападающего удара
Тема 2.	Тактическая подготовка	Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия, командные действия.
Тема 3.	Интегральная подготовка	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.
Тема 4.	Двусторонняя игра	Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.
Тема 5	Функциональная тренировка	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных

		положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.
<b>Тема 6</b>	Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной быстроты. Развитие взрывной силы. Развитие скоростной силы. Развитие специальной и скоростной выносливости. Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты. Развития общей силы. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие ловкости. Развитие прыгучести.

### Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (волейбол)» слушатель должен:

- **знать:** основные правила при игре в волейбол, основы нападения и защиты;
- **уметь:** использовать творчески средства и тактические методы для обеспечения преимуществ над противником;
- **иметь навыки:** владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих успех в командной игре.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.

#### Объем дисциплины (модуля)

#### Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (волейбол)»

Вид учебной работы	Количество часов								
	Всего по уч.	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8

<b>аудиторные занятия (всего):</b>		<b>328</b>	56	54	54	54	54	54		
<b>в том числе</b>	лекционные занятия		-	-	-	-	-	-		
	практические занятия	<b>328</b>	56	54	54	54	54	54		
<b>самостоятельная работа:</b>			-	-	-	-	-	-		
<b>общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>часы:</b>	<b>328</b>	56	54	54	54	54	54		
	<b>зачетные единицы:</b>	<b>9</b>	1,6	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5		
Формы итогового контроля		<b>зачеты</b>	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. — М.: Изд-во РАГС, 2009. — 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. — М.: Изд-во РАГС, 2010. — 228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. — М.: Изд-во РАГС, 2010. — 270 с.

### Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.В.13 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика)»

**Автор(ы)–составитель(и):**

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Доцент, кандидат педагогических наук,

Сайганова Е.Г.

Старший преподаватель  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Годик А.М.

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в энергетических системах»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

### **Цели и задачи дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков в различных направлениях легкой атлетики.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи по освоению направлений легкой атлетики:**

- Беговые упражнения
- Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»
- Метание малого мяча
- Подвижные игры с элементами л/а

### **План курса**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы</b>
Тема 1.	Беговые упражнения	Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по виражу, бег на результат.
Тема 2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Подбор индивидуального разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.
Тема 3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега. Прыжки в высоту с

		разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.
<b>Тема 4.</b>	Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8м. «Скрестный» шаг при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 10-12м; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 12-18м, метание на результат.
<b>Тема 5</b>	Подвижные игры с элементами л/а	Игры с бегом: «Жмурки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Бой петухов». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».
<b>Тема 6</b>	Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной быстроты. Развитие взрывной силы. Развитие скоростной силы. Развитие специальной и скоростной выносливости. Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты. Развития общей силы. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие ловкости. Развитие прыгучести.

### Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (легкая атлетика)» слушатель должен:

- **знать:** основные моменты беговых упражнений, прыжков в высоту и длину, метание малого мяча;
- **уметь:** использовать творчески средства и тактические методы для обеспечения преимуществ в соревнованиях по указанным видам легкой атлетики;
- **иметь навыки:** владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих успех в соревнованиях.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.

#### Объем дисциплины (модуля)

#### Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (легкая атлетика)»

Вид учебной работы		Количество часов								
		Всего по уч.	Семестр							
			1	2	3	4	5	6	7	8
аудиторные занятия (всего):		328	56	54	54	54	54	54		
в том числе	лекционные занятия		-	-	-	-	-			
	практические занятия	328	56	54	54	54	54	54		

<b>самостоятельная работа:</b>			-	-	-	-	-	-		
<b>общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>часы:</b>	<b>328</b>	56	54	54	54	54	54		
	<b>зачетные единицы:</b>	<b>9</b>	1,6	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5		
<b>Формы итогового контроля</b>		<b>зачеты</b>	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

### Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.В.13 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание)»

#### Автор(ы)—составитель(и):

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)  
(ученое звание, ученая степень, должность)  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Сайганова Е.Г.

Кандидат психологических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)

Голушко Т.В.

Кандидат педагогических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)

Колганова Е.Ю.

Старший преподаватель

Архипкин И.В.



Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в энергетических системах»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков в различных стилях плавания.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи по освоению стилей плавания:**

- Кроль на груди
- Кроль на спине
- Баттерфляй
- Брасс
- Старты и повороты

### План курса

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	Техническая подготовка	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Дыхательные упражнения. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Повороты и старты. Игры в воде.
Тема 2.	Плавательная подготовка	Кроль на груди. Кроль на спине. Баттерфляй. Брасс. Старты и повороты
Тема 3.	Интегральная подготовка	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения. Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения.
Тема 4.	Соревновательная подготовка	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу. Модельные тренировки, прикидки.
Тема 5	Функциональная тренировка	Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних

		<p>конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.</p>
<b>Тема 6</b>	Прикладно-ориентированная подготовка	<p>Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.</p>
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	<p>Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.</p>
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	<p>Ходьба и бег. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах. Имитационные упражнения. Упражнения с отягощениями. Прыжки.</p>

### Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (плавание)» слушатель должен:

- **знать:** основные стили плавания и их особенности;
- **уметь:** использовать творчески средства и тактические методы для обеспечения преимуществ в соревнованиях по освоенным стилям плавания;
- **иметь навыки:** владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих успех в соревнованиях.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.

### Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (плавание)»

Вид учебной работы		Количество часов								
		Всего по уч.	Семестр							
			1	2	3	4	5	6	7	8
аудиторные занятия (всего):		328	56	54	54	54	54	54		
в том числе	лекционные занятия		-	-	-	-	-			
	практические занятия	328	56	54	54	54	54	54		
самостоятельная работа:			-	-	-	-	-	-		
общая трудоемкость дисциплины:	часы:	328	56	54	54	54	54	54		
	зачетные единицы:	9	1,6	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5		
Формы итогового контроля		зачеты	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

#### Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

#### Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

### АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### Б1.В.13 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика)»

#### Автор(ы)–составитель(и):

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

(ученое звание, ученая степень, должность)

(ученое звание, ученая степень, должность)

(ученое звание, ученая степень, должность)

Сайганова Е.Г.

Заведующий Кафедрой  
физического воспитания и здоровья

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент

Самоуков А.Ф

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в энергетических системах»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

### **Цели и задачи дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков в различных направлениях фитнес-аэробики.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи по освоению направлений фитнес-аэробики:**

- Классическая аэробика
- Степ-аэробика

### **План курса**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы</b>
Тема 1.	Классическая аэробика	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.
Тема 2.	Степ-аэробика	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.
Тема 3.	Функциональная тренировка	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из

		различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.
<b>Тема 4.</b>	Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.
<b>Тема 5</b>	Подготовка к показ. выступлениям	Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.
<b>Тема 6</b>	Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	Классическая аэробика. Степ аэробика. Функциональная тренировка
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика. Гимнастика с элементами акробатики. Волейбол.

### Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (фитнес-аэробика)» слушатель должен:

- **знать:** основные основные фитнес-аэробики и их особенности;
- **уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **иметь навыки:** владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.

**Объем дисциплины (модуля)**

**Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (фитнес-аэробика)»**

Вид учебной работы		Количество часов								
		Всего по уч.	Семестр							
			1	2	3	4	5	6	7	8
аудиторные занятия (всего):		328	56	54	54	54	54	54		
в том числе	лекционные занятия		-	-	-	-	-			
	практические занятия	328	56	54	54	54	54	54		
самостоятельная работа:			-	-	-	-	-	-		
общая трудоемкость дисциплины:	часы:	328	56	54	54	54	54	54		
	зачетные единицы:	9	1,6	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5		
Формы итогового контроля		зачеты	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

### Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**



## Б1.В.13 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол)»

### Автор(ы)–составитель(и):

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

*(ученое звание, ученая степень, должность)*

Заведующий Кафедрой

физического воспитания и здоровья

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент

Самоуков А.Ф

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в энергетических системах»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

### Цели и задачи дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (футбол)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков при игре в футбол.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи по освоению игры в футбол:**

- Работа с мячом: передвижение, удары, остановка, ведение.
- Отработка финтов: обманные движения, отбор мяча.
- Знакомство с техникой игры вратаря.

### План курса

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	Техническая подготовка	Передвижения. Удары по мячу ногами. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.
Тема 2.	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия с мячом. Индивидуальные действия без мяча. Тактика защиты - Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
Тема 3.	Интегральная подготовка	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.
Тема 4.	Игровая подготовка	Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

<b>Тема 5</b>	Функциональная тренировка	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.
<b>Тема 6</b>	Прикладно-ориентированная подготовка	Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специфической координации. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	Строевая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения – бег, прыжки с места в длину, метания футбольного мяча.

### Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (футбол)» слушатель должен:

- **знать:** основные основные приемы работы с мячом, технику вратаря, особенности индивидуальных и групповых действий;
- **уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- **иметь навыки:** владения мячом, техникой отбора, обманных движений, техникой игры вратаря, а также развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.

#### Объем дисциплины (модуля)

#### Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (футбол)»

Вид учебной работы	Количество часов								
	Всего по уч.	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>аудиторные занятия (всего):</b>	<b>328</b>	56	54	54	54	54	54		
лекционные занятия		-	-	-	-	-			

в том числе	практические занятия	328	56	54	54	54	54	54		
самостоятельная работа:			-	-	-	-	-	-		
общая трудоемкость дисциплины:	часы:	328	56	54	54	54	54	54		
	зачетные единицы:	9	1,6	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5		
Формы итогового контроля		зачеты	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### Основная литература

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. — М.: Изд-во РАГС, 2009. — 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. — М.: Изд-во РАГС, 2010. — 228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. — М.: Изд-во РАГС, 2010. — 270 с.

### Дополнительная литература

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.