

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нагиев Рамазан Нагиевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 07.12.2024 22:26:05  
Уникальный программный ключ:  
8d9b2d75432cebd5b55675845b1efd3d732286ff

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФИЛИАЛ СПБГЭУ В Г. КИЗЛЯРЕ)**



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по УМР  
/Гаджибутаева С.Р./  
22 апреля 2021г.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ)**

**Рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки	38.03.01 Экономика
Направленность (профиль) программы	Бухгалтерский учет, анализ и аудит
Уровень высшего образования	бакалавриат
Форма обучения	очно-заочная
Составитель(и): <i>mf</i>	Жаркова Бурлюв Зайнуловна

Кизляр  
2021

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
рабочей программы дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)»  
(наименование дисциплины)

образовательной программы направления подготовки 38.03.01  
Экономика, направленность: Бухгалтерский учет, анализ и аудит  
(Бакалавриат)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
экономических дисциплин

протокол № 4 от «22» апреля 2021г.

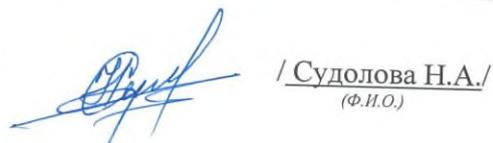
Заведующий кафедрой

  
Алибеков Ш.И.

Руководитель ОПОП  
(соответствие содержания тем  
результатам освоения ОПОП)

  
/Алибеков Ш.И./  
(Ф.И.О.)

Заведующая библиотекой  
(учебно-методическое обеспечение)

  
/Судолова Н.А./  
(Ф.И.О.)

Заместитель директора по УМР  
(нормоконтроль)

  
/Гаджибутаева С.Р./  
(Ф.И.О.)

## СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	7
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	7
4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
6. ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА .....	11
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	14
7.1. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины... ..	14
7.2. Организация самостоятельной работы .....	15
8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	15
9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
9.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	16
9.2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса .....	17
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	19
11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	19
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	20

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)
<p><b>Цели и задачи дисциплины</b></p>	<p><b>Цель дисциплины:</b> формирование физической культуры студента, способного реализовать её в учебной социально-профессиональной деятельности.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, её активного использования во всестороннем развитии личности;</li> <li>- овладение оздоровительными технологиями, необходимыми для повышения работоспособности, развития психофизических способностей и свойств личности;</li> <li>- повышение двигательных, интеллектуальных и функциональных возможностей организма;</li> <li>- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.</li> </ul>
<p><b>Тематическая направленность дисциплины</b></p>	<p>Тема 1. Освоение оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, Л. Лидьярда, Ф. Сулова, П. Иванова, Пилатеса</p> <p>Тема 2. Освоение базовых программ занятий гигиенической гимнастикой и закаливанием</p> <p>Тема 3. Профилактика вредных привычек и профзаболеваний</p> <p>Тема 4. Освоение базовых вариантов занятий оздоровительной ходьбой, статодинамическими и дыхательными упражнениями, элементами релаксации и стретчинга</p> <p>Тема 5. Овладение комплексами ЛФК (коррекционной гимнастики) для студентов с ограниченными возможностями (с учётом соматической патологии) и инвалидов с физическими недостатками</p> <p>Тема 6. Повышение резервных возможностей организма с помощью дыхательной гимнастики К. Бутейко и А. Стрельниковой. Приобретение навыков коррекции нагрузки с учетом нозологии заболевания</p> <p>Тема 7. Освоение комплексов общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук, ног, туловища</p> <p>Тема 8. Освоение комплексов прикладных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, повышение вестибулярной устойчивости</p> <p>Тема 9. Организационно-методические основы круговой тренировки</p> <p>Тема 10. Выбор специализации из видов спорта, культивируемых на кафедре (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, настольный теннис, плавание, футбол)</p> <p>Тема 11. Специфика организации подготовки спортсменов к соревнованиям</p> <p>Тема 12. Система студенческих спортивных соревнований</p> <p>Тема 13. Совершенствование структуры физической подготовки (технической, физической, тактической, психологической и соревновательной)</p> <p>Тема 14. Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития специальных физических качеств</p> <p>Тема 15. Участие в соревнованиях по избранной специализации</p>

Наименование дисциплины	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)
	<p>Тема 16. Совершенствование техники танцевальных движений в сочетании с шагами, подскоками, прыжками под ритмичную музыку в темпе. Диверсификация двигательных умений и навыков в оздоровительной аэробике.</p> <p>Тема 17. Сопряженное развитие выносливости, гибкости и координационных способностей в аэробике</p> <p>Тема 18. Освоение методов коррекции массы тела, проблемных зон телосложения с помощью физкультурно-оздоровительных технологий</p> <p>Тема 19. Совершенствование техники силовых упражнений с отягощениями (штангой, гантелями, гириями, резиновыми амортизаторами), на тренажерах для разных групп мышц</p> <p>Тема 20. Развитие силы и гибкости разных групп мышц, увеличение мышечной массы тела в атлетической гимнастике</p> <p>Тема 21. Освоение методов самоконтроля физического развития и подготовленности</p> <p>Тема 22. Освоение и совершенствование биодинамических параметров бега трусцой, семенящего бега, бега по различному покрытию, бега в подъём и на спуске, прыжка в длину с места и с разбега</p> <p>Тема 23. Кроссовая подготовка. Формирование разностороннего двигательного потенциала. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом шаге</p> <p>Тема 24. Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике (участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях)</p> <p>Тема 25. Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение техники поворотов</p> <p>Тема 26. Повышение функциональных возможностей и гибкости при занятиях плаванием</p> <p>Тема 27. Освоение методов оптимизации физической нагрузки и регуляции энергообеспечения в плавании</p> <p>Тема 28. Совершенствование техники перемещения игрока; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе.</p> <p>Тема 29. Развитие специальной (игровой) выносливости и координационных способностей в баскетболе.</p> <p>Тема 30. Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе.</p> <p>Тема 31. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в волейболе.</p> <p>Тема 32. Общая и специальная (игровая) подготовка. Освоение программы тренировочных нагрузок в волейболе.</p> <p>Тема 33. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста</p> <p>Тема 34. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в футболе</p> <p>Тема 35. Общая и специальная (игровая) подготовка в футболе. Освоение программы тренировочных нагрузок</p>

<b>Наименование дисциплины</b>	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)
	Тема 36. Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста. Тема 37. Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью Тема 38. Освоение индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры
<b>Кафедра</b>	Экономических дисциплин

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры студента, способного реализовать её в учебной социально-профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, её активного использования во всестороннем развитии личности;
- овладение оздоровительными технологиями, необходимыми для повышения работоспособности, развития психофизических способностей и свойств личности;
- повышение двигательных, интеллектуальных и функциональных возможностей организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина ЭД Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) относится к элективным дисциплинам.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>Код и наименование компетенции выпускника</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенций</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 - Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Основные средства физической культуры. Средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
1	2	3
		<p>Уметь: Планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры. Оценивать собственный уровень физического развития и физической подготовленности. Отбирать и использовать комплексы физических упражнений с учетом собственного статуса здоровья. Самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе применения упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательные действия избранного вида спорта) для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p> <p>Владеть: Методиками построения индивидуальных маршрутов физической подготовки. Способами и средствами укрепления индивидуального здоровья. Методами самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов развития прикладных физических и психических качеств, необходимых для эффективной трудовой деятельности</p>
УК-9 - Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.2 - Содействует успешной профессиональной и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями	<p>Знать: Основные средства физической культуры. Факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности. Средства и методы улучшения физического состояния и работоспособности с учетом статуса здоровья и нозологии заболевания.</p> <p>Уметь: Использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. Самостоятельно использовать все возможные ресурсы и выбирать успешные стратегии для реализации планов деятельности.</p> <p>Владеть: Современными технологиями сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики возникновения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности и возможными</p>

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
1	2	3
		вариантами их использования с учетом собственного физического состояния и статуса здоровья в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Форма промежуточной аттестации: зачет – 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Распределение фонда времени по темам дисциплины представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Распределение фонда времени по темам дисциплины.

Номер и наименование тем <i>и/или разделов/тем</i>	Объем дисциплины (ак. часы)			
	Контактная работа			СРО
	ЗЛТ	ПЗ	ЛР	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Тема 1. Освоение оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, Л. Лидьярда, Ф. Сулова, П. Иванова, Пилатеса	-	-	-	4
Тема 2. Освоение базовых программ занятий гигиенической гимнастикой и закаливанием	-	1	-	4
Тема 3. Профилактика вредных привычек и профзаболеваний	-	1	-	4
Тема 4. Освоение базовых вариантов занятий оздоровительной ходьбой, статодинамическими и дыхательными упражнениями, элементами релаксации и стретчинга	-	1	-	4
Тема 5. Овладение комплексами ЛФК (коррекционной гимнастики) для студентов с ограниченными возможностями (с учётом соматической патологии) и инвалидов с физическими недостатками	-	1	-	4
Тема 6. Повышение резервных возможностей организма с помощью дыхательной гимнастики К. Бутейко и А. Стрельниковой. Приобретение навыков коррекции нагрузки с учетом нозологии заболевания	-	1	-	4
Тема 7. Освоение комплексов общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук, ног, туловища	-	1	-	4
Тема 8. Освоение комплексов прикладных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, повышение вестибулярной устойчивости	-	1	-	4
Тема 9. Организационно-методические основы круговой тренировки	-	1	-	4
Тема 10. Выбор специализации из видов спорта, культивируемых на кафедре (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, настольный теннис, плавание, футбол)	-	1	-	4

Номер и наименование тем <i>и/или разделов/тем</i>	Объем дисциплины (ак. часы)			
	Контактная работа			СРО
	ЗЛТ	ПЗ	ЛР	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Тема 11. Специфика организации подготовки спортсменов к соревнованиям	-	1	-	-
Тема 12. Система студенческих спортивных соревнований	-	1	-	-
Тема 13. Совершенствование структуры физической подготовки (технической, физической, тактической, психологической и соревновательной)	-	2	-	-
Тема 14. Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития - специальных физических качеств	-	2	-	-
Тема 15. Участие в соревнованиях по избранной специализации	-	1	-	-
<b>Всего за семестр</b>	-	<b>16</b>	-	<b>40</b>
Тема 16. Совершенствование техники танцевальных движений в сочетании с шагами, подскоками, прыжками под ритмичную музыку в темпе. Диверсификация двигательных умений и навыков в оздоровительной аэробике.	-	6	-	12
Тема 17. Сопряженное развитие выносливости, гибкости и координационных способностей в аэробике	-	6	-	12
Тема 18. Освоение методов коррекции массы тела, проблемных зон телосложения с помощью физкультурно-оздоровительных технологий	-	4	-	14
<b>Всего за семестр</b>	-	<b>16</b>	-	<b>38</b>
Тема 19. Совершенствование техники силовых упражнений с отягощениями (штангой, гантелями, гирями, резиновыми амортизаторами), на тренажерах для разных групп мышц	-	2	-	20
Тема 20. Развитие силы и гибкости разных групп мышц, увеличение мышечной массы тела в атлетической гимнастике	-	2	-	-
Тема 21. Освоение методов самоконтроля физического развития и подготовленности	-	2	-	20
Тема 22. Освоение и совершенствование биодинамических параметров бега трусцой, семенящего бега, бега по различному покрытию, бега в подъём и на спуске, прыжка в длину с места и с разбега	-	2	-	-
Тема 23. Кроссовая подготовка. Формирование разностороннего двигательного потенциала. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом шаге	-	4	-	-
Тема 24. Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике (участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях)	-	4	-	-
<b>Всего за семестр</b>	-	<b>16</b>	-	<b>40</b>
Тема 25. Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение техники поворотов	-	6	-	-
Тема 26. Повышение функциональных возможностей и гибкости при занятиях плаванием	-	6	-	-
Тема 27. Освоение методов оптимизации физической нагрузки и регуляции энергообеспечения в плавании	-	4	-	38
<b>Всего за семестр</b>	-	<b>16</b>	-	<b>38</b>
Тема 28. Совершенствование техники перемещения игрока; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и	-	1	-	4

Номер и наименование тем <i>и/или разделов/тем</i>	Объем дисциплины (ак. часы)			
	Контактная работа			СРО
	ЗЛТ	ПЗ	ЛР	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе.				
Тема 29. Развитие специальной (игровой) выносливости и координационных способностей в баскетболе.	-	1	-	4
Тема 30. Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе.	-	2	-	4
Тема 31. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в волейболе.	-	2	-	4
Тема 32. Общая и специальная (игровая) подготовка. Освоение программы тренировочных нагрузок в волейболе.	-	2	-	4
Тема 33. Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста	-	2	-	4
Тема 34. Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в футболе	-	2	-	4
Тема 35. Общая и специальная (игровая) подготовка в футболе. Освоение программы тренировочных нагрузок	-	2	-	6
Тема 36. Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста.	-	2	-	6
<b>Всего за семестр</b>	-	<b>16</b>	-	<b>40</b>
Тема 37. Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью	-	8	-	18
Тема 38. Освоение индивидуальных комплексов упражнений по коррекции осанки, фигуры	-	8	-	18
<b>Всего за семестр</b>	-	<b>16</b>	-	<b>36</b>
<b>Всего по дисциплине:</b>	-	<b>96</b>	-	<b>232</b>

\*ЗЛТ – занятия лекционного типа, ПЗ – все виды занятий семинарского типа, кроме лабораторных работ, ЛР – лабораторные работы, СРО – самостоятельная работа обучающегося.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия лекционного типа учебным планом не предусмотрены.

## 6. ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

Таблица 6.1 – Практические занятия/ Семинарские занятия / Лабораторные работы

№ темы	Тема занятия	Вид занятия / Оценочное средство
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
2.	Освоение оздоровительных систем К. Купера, Н. Амосова, Л. Лидьярда, Ф. Сулова, П. Иванова, Пилатеса	Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы)
3.	Освоение базовых программ занятий гигиенической гимнастикой и закаливанием	
4.	Профилактика вредных привычек и профзаболеваний	

№ темы	Тема занятия	Вид занятия / Оценочное средство
1	2	3
5.	Освоение базовых вариантов занятий оздоровительной ходьбой, статодинамическими и дыхательными упражнениями, элементами релаксации и стретчинга	
6.	Овладение комплексами ЛФК (коррекционной гимнастики) для студентов с ограниченными возможностями (с учётом соматической патологии) и инвалидов с физическими недостатками	
7.	Повышение резервных возможностей организма с помощью дыхательной гимнастики К. Бутейко и А. Стрельниковой. Приобретение навыков коррекции нагрузки с учетом нозологии заболевания	
8.	Освоение комплексов общеразвивающих упражнений для развития силы мышц рук, ног, туловища	
9.	Освоение комплексов прикладных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, повышение вестибулярной устойчивости	
10.	Организационно-методические основы круговой тренировки	
11.	Выбор специализации из видов спорта, культивируемых на кафедре (аэробика, баскетбол, бодибилдинг, волейбол, настольный теннис, плавание, футбол)	Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы)
12.	Специфика организации подготовки спортсменов к соревнованиям	
13.	Система студенческих спортивных соревнований	
14.	Совершенствование структуры физической подготовки (технической, физической, тактической, психологической и соревновательной)	
15.	Кондиционная тренировка. Повышение функциональной подготовленности и уровня развития специальных физических качеств	
16.	Участие в соревнованиях по избранной специализации	
17.	Совершенствование техники танцевальных движений в сочетании с шагами, подскоками, прыжками под ритмичную музыку в темпе. Диверсификация двигательных умений и навыков в оздоровительной аэробике	Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы)
18.	Сопряженное развитие выносливости, гибкости и координационных способностей в аэробике.	
19.	Освоение методов коррекции массы тела, проблемных зон телосложения с помощью физкультурно-оздоровительных технологий.	
20.	Совершенствование техники силовых упражнений с отягощениями (штангой, гантелями, гириями, резиновыми амортизаторами), на тренажерах для разных групп мышц.	Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы)
21.	Развитие силы и гибкости разных групп мышц, увеличение мышечной массы тела в атлетической гимнастике.	

№ темы	Тема занятия	Вид занятия / Оценочное средство
1	2	3
22.	Освоение методов самоконтроля физического развития и подготовленности.	
23.	Освоение и совершенствование биодинамических параметров бега трусцой, семенящего бега, бега по различному покрытию, бега в подъём и на спуске, прыжка в длину с места и с разбега.	
24.	Кроссовая подготовка. Формирование разностороннего двигательного потенциала. Устранение излишнего мышечного напряжения, повышение согласованности движений в беговом шаге.	
25.	Полисоревновательная подготовка в легкой атлетике (участие в спаррингах, контрольных забегах, прикидках и соревнованиях).	
26.	Освоение и совершенствование техники плавания кролем и брассом. Освоение техники поворотов.	
27.	Повышение функциональных возможностей и гибкости при занятиях плаванием.	
28.	Освоение методов оптимизации физической нагрузки и регуляции энергообеспечения в плавании.	
29.	Совершенствование техники перемещения игрока; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля, ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину в баскетболе.	Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы)
30.	Развитие специальной (игровой) выносливости и координационных способностей в баскетболе.	
31.	Совершенствование технико-тактической подготовленности в баскетболе.	
32.	Овладение техникой и тактикой игры в волейбол. Перемещения игрока; верхняя и нижняя передача; передача мяча за голову; передача мяча в прыжке; подача мяча; прием мяча снизу.	Практические занятия /контрольные упражнения (нормативы)
33.	Общая и специальная (игровая) подготовка волейболиста. Освоение программы тренировочных нагрузок.	
34.	Совершенствование технико-тактической подготовленности волейболиста.	
35.	Овладение техникой владения мячом и тактикой игры. Перемещения игрока и передача мяча в футболе.	
36.	Общая и специальная (игровая) подготовка в футболе. Освоение программы тренировочных нагрузок	
37.	Совершенствование технико-тактической подготовленности футболиста.	
38.	Организация самостоятельных занятий с профессиональной направленностью	

\* ПЗ – практические занятия, СЗ – семинарские занятия, ЛР – лабораторные работы

Содержание практического раздела рабочей программы для специального учебного отделения имеет оздоровительную (корректирующую и

профилактическую) направленность с учётом показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой для разных нозологических групп (выраженности функциональных нарушений в организме). При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход. Обучающиеся специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья, в конце семестра вместе с обучающимися, освобожденными от практических занятий, представляют рефераты по соответствующим темам и проводят комплексы соответствующих упражнений (см. ФОС по дисциплине).

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **7.1. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины**

Для формирования четкого представления об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине в самом начале учебного курса, обучающийся должен ознакомиться с учебно- методической документацией:

- рабочей программой дисциплины: с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, перечнем знаний и умений, которыми в процессе освоения дисциплины должен владеть обучающийся;

- порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации;

- графиком консультаций преподавателей кафедры.

Систематическое выполнение учебной работы на занятиях лекционных и семинарских типов, а также выполнение самостоятельной работы позволит успешно освоить дисциплину.

В процессе освоения дисциплины обучающимся следует:

- слушать, конспектировать излагаемый преподавателем материал;
- ставить, обсуждать актуальные проблемы курса, быть активным на занятиях;

- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений;

- выполнять задания практических занятий полностью и в установленные сроки.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

Обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному занятию, рекомендуется не позже чем в 2 – недельный срок явиться на

консультацию к преподавателю и отчитаться по теме.

## 7.2. Организация самостоятельной работы

Под самостоятельной работой обучающихся понимается планируемая работа обучающихся, направленная на формирование указанных компетенций, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, без его непосредственного участия.

Методическое обеспечение самостоятельной работы при наличии обучающихся лиц с ограниченными возможностями представляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Виды самостоятельной работы по дисциплине представлены в таблице 7.2.1.

Таблица 7.2.1 – Организация самостоятельной работы обучающегося

№ темы	Вид самостоятельной работы
1	2
19-24	Подготовка к текущему контролю (подготовка и участие в легкоатлетическом кроссе)
31-36	Подготовка к текущему контролю (подготовка и участие в учебных соревнованиях по спортивным играм)
37-38	Подготовка к текущему контролю (подготовка и выполнение практических заданий, направленных на формирование компетенции)

Каждый вид СРО, указанный в таблице 7.2.1 обеспечен методическими материалами.

## 8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

На практических занятиях используются активные и интерактивные методы обучения: ГТ- групповой тренинг, ИУ - имитационные упражнения, АКС - анализ конкретных ситуаций, ГК- групповая консультация, ИТ - индивидуальный тренаж, ПИУ - педагогические игровые упражнения, ТД - тематическая дискуссия.

Активные и интерактивные методы обучения характеризуются высокой степенью включенности обучающихся в учебный процесс, активизируя их познавательную и творческую деятельность при решении поставленных задач, так как суть активных и интерактивных методов состоит в том, что учебный процесс организуется на основе взаимодействия, диалога, в ходе которого учащиеся учатся критически мыслить, решать различные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими людьми. Для этого проводится индивидуальная, парная и групповая работа, работа с различными

источниками информации, организуются исследовательские проекты, ролевые игры и т.д. Так, в рамках преподавания дисциплины ФКиС (элективные дисциплины), обучающиеся получают задание раскрыть интересующий обучающихся вопрос, для чего готовится ими выступление и проводится занятие в форме тематической дискуссии (ТД) с обсуждением темы всеми занимающимися. Учебно-тренировочные занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования определенных умений, и навыков средствами физической культуры и спорта. Так при занятиях спортивными играми часто проводится анализ тактических действий (АКС), после чего задания отрабатываются как в группе (ГТ), так и индивидуально (ИТ). При обучении техническим приемам на первом этапе обучения используются подготовительные, подводящие и имитационные упражнения (ИУ). На занятиях по физической культуре хорошо зарекомендовали себя метод самооценки уровня подготовленности, когда собственные показатели сравниваются с имеющимися половозрастными нормами (АКС). Используются ПИУ, ролевые игры, когда учащиеся в парах или небольших подгруппах выполняют различные роли (преподаватель-ученик), обучая различным комбинациям упражнений; либо принимая нормативы, указывая на ошибки и сравнивая результаты с предложенными табличными данными. Выполнением домашнего самостоятельного задания может стать проведение фрагмента разминки с последующим обсуждением всеми участниками занятия (ГК), в процессе чего выявляется степень готовности обучающихся к практическому овладению предложенному действию.

## 9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Таблица 9.1.1 – Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ.	Электронные ресурсы
Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2.	основная	-	<a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/446683">http://www.biblio-online.ru/bcode/446683</a>
Виленский, В.М. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И.,	дополнительная	-	<a href="https://book.ru/book/941736">https://book.ru/book/941736</a>

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ.	Электронные ресурсы
Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с.			
Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. — 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 455 с.	дополнительная	-	<a href="https://znanium.com/catalog/product/1376420">https://znanium.com/catalog/product/1376420</a>
Ануров, В.Л. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Ануров В.Л., Скрыгин С.В., Фокина Н.Ю. — Москва : КноРус, 2022. — 197 с.	дополнительная	-	<a href="https://book.ru/book/942533">https://book.ru/book/942533</a>
Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с.	дополнительная	-	<a href="https://book.ru/book/942846">https://book.ru/book/942846</a>

Таблица 9.1.2 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД)

№	Наименование СПБД
1	Научная электронная библиотека eLIBRARY - <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>
2	Научная электронная библиотека КиберЛенинка - <a href="http://www.cyberleninka.ru">www.cyberleninka.ru</a>

Таблица 9.1.3 – Перечень информационных справочных систем (ИСС)

№	Наименование ИСС
1	Справочная правовая система КонсультантПлюс <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>
2	Электронная библиотечная система BOOK.ru - <a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>
3	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАИТ - <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
4	Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM)- <a href="http://www.znanium.com">www.znanium.com</a>
5	Электронная библиотека СПбГЭУ- <a href="http://opac.unecon.ru">opac.unecon.ru</a>

## 9.2. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Помещения оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и

обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала

Наименование учебных аудиторий, перечень	Адрес (местоположение) учебных аудиторий
<p>Спортивный зал (для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации). Тренажерный зал. Оборудование: 6 тренажеров консольного типа, велотренажеры- 2 шт., бодибары- 5 шт., тредмил с "обратной" связью - 3 шт., гимнастические коврики -10 шт., набор отягощений (2 штанги, набор гантелей 1,5, 2,0, 3 кг). Зал спортивной аэробики. Оборудование: зал радифицирован, музыкальный центр - 1 шт., ковер для занятий единоборствами - 1 шт., тренировочные манекены - 2 шт., боксерские "груши"- 2 шт., скакалки -30 шт. Большой игровой зал для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол, мини - футбол) и при проведении общефилиаловских спортивно-массовых мероприятий, мужское и женское раздевальное помещение с душевыми и санузлами. Специализированная мебель: столы - 2 шт., стулья - 4 шт. Оборудование: боковые баскетбольные щиты- 2 шт., гимнастическая стенка - 2шт., канат для лазания -1 шт., волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка -1 шт., мячи: баскетбольные - 10 шт., волейбольные - 5 шт., футбольные - 5 шт., гимнастические скамейки - 2 шт., коврики -15 шт. столы для настольного тенниса - 2 шт., ракетки – 10 шт.</p>	<p>368830, Республика Дагестан, г. Кизляр, ул. Советская, д.4</p>
<p>Помещение 1 для самостоятельной работы (оборудовано мультимедийным комплексом). Учебная мебель на 72 посадочных места. Компьютер - 12 шт., сканер- 1 шт., проектор -1 шт., экран, колонки, принтер.</p>	<p>368830, Республика Дагестан, г. Кизляр, ул. Ленина, д.14, лит. Б</p>
<p>Помещение 26 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>	<p>368830, Республика Дагестан, г. Кизляр, ул. Ленина, д.14, лит. Б</p>

### Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства

1. Microsoft Windows Professional
2. Microsoft Office Standart
3. 7-Zip
4. Kaspersky Free

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья филиал обеспечивает:

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

## **11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом и является приложением к рабочей программе дисциплины (модуля).

