

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Забелин Алексей Тригорьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.03.2022 19:23:10  
Уникальный программный ключ:  
672b4df4e1ca30b0f66ad5b6309d064a94afcfdbc652d927620ac07f8fdabb79

Аккредитованное образовательное частное учреждение высшего образования  
«Московский финансово-юридический университет МФЮА»

Баландин Александр Анатольевич

(уч. звание, степень, ФИО авторов программы)

## **Аннотация модуля**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины (модуля))

Общая трудоемкость: \_\_\_\_ (з.е.)

Всего учебных часов: 328 (ак. час.)

Москва

## 1. Цель и задачи освоения дисциплин модуля

Цель освоения дисциплин модуля	Формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
Задачи дисциплин модуля	<p>Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.</p> <p>Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.</p> <p>Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.</p> <p>Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе Обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.</p> <p>Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.</p>

## 2. Место модуля в структуре ОПОП

Блок 1 «Дисциплины (модули)»	
Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при освоении дисциплин данного модуля	Дисциплина (модуль) базируется на знаниях, полученных в процессе получения среднего общего образования (среднего профессионального образования) Физическая культура и спорт
Дисциплины, практики, ГИА, для которых освоение дисциплин данного модуля необходимо как предшествующее	Тактико-специальная подготовка Государственная итоговая аттестация

## 3. Структура и содержание модуля

### Тематический план модуля

№	Название дисциплины, включенной в модуль	Содержание
1.	Общая физическая подготовка	<p>1.1 Общие понятия о легкой атлетике, гимнастике, атлетической гимнастике, аэробике, спортивных играх как средствах физического воспитания.</p> <p>1.2 Влияние средств физического воспитания на организм человека, воспитание физических качеств человека, его психоэмоциональное состояние.</p> <p>1.3 Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p>1.4 Требования норм безопасности, принципов страховки и самостраховки.</p>
2.	Легкая атлетика	<p>2.1 Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м.</p> <p>2.2 Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление</p>

		<p>вертикальных препятствий.</p> <p>2.3 Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча.</p> <p>2.4 Упражнения на развитие скорости, скоростно-силовых способностей и выносливости.</p>
3.	Гимнастика	<p>3.1 ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки</p> <p>3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой.</p> <p>3.3 Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне, гимнастических кольцах, батуте.</p> <p>3.4 Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.</p>
4.	Атлетическая гимнастика	<p>4.1 Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p>Упражнения на увеличение мышечной массы тела.</p> <p>4.2 Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц.</p> <p>4.3 Упражнения на увеличение рельефности мышц.</p> <p>4.4 Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.</p>
5.	Аэробика	<p>5.1 Шаги классической аэробики: открытый шаг, переменный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, мах (вперед, в стороны), «захлест», подъем колена вперед.</p> <p>5.2 Бег на месте с движениями рук, бег с продвижениями (вперед, в стороны, назад, по диагонали).</p> <p>5.3 Прыжки с движениями рук. Комбинации из «базовых» элементов. Упражнения на развитие способности к ритму.</p> <p>5.4 Упражнения на развитие общей выносливости.</p>

6.	Спортивные игры	<p>6.1 Краткий исторический обзор игры в волейбол, баскетбол, футбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.</p> <p>6.2 Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; подача мяча снизу, сверху, нападающий удар. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие координации движений. Нападающий удар. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Групповые действия в защите: двойной блок, подстраховка.</p> <p>6.3 Баскетбол. Ведение мяча: на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Передача мяча на месте: от груди, из-за головы, одной от плеча, с отскоком об пол. Бросок в кольцо с места, с двух шагов, в прыжке, в движении после ловли. Двусторонняя игра. Упражнения для развития скорости и ловкости. Передача мяча в движении с отскоком об пол, одной от плеча. Бросок мяча в кольцо в прыжке, в прыжке после ловли. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Выбор места вратарем при отражении бросков, бросок из опорного положения с отклонением туловища, скрытая передача, бросок мяча сверху в прыжке, выход на позицию для броска. Командные тактические действия: зонная защита, позиционное нападение, быстрый прорыв, личная защита, смешанная защита, прессинг. Стритбол.</p> <p>6.4 Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание из-за боковой линии с места, с шагом. Ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; передача мяча внутренней, внешней стороной стопы, пяткой. Удары по неподвижному мячу внутренней, внешней, средней стороной подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, с носка, внутренней частью подъема. Удары по мячу головой. Подача углового. Упражнения для развития выносливости, скорости и ловкости.</p>
7.	Шахматы	<p>7.1 Основы игры в шахматы. История возникновения игры в шахматы.</p> <p>7.2 Теория и практика шахмат. Ценность фигур. Простейшие схемы достижения матовых ситуаций.</p> <p>7.3 Начало шахматной партии. Центр. Стратегия и тактика в шахматной партии. Атака на королевском фланге. Окончание шахматной партии. Теория тактики.</p> <p>7.4 Приемы нападения. Комбинационные удары. Ничейные комбинации. Матовые комбинации и комбинации, закрепляющие позиционное преимущество.</p>

#### 4. Ресурсное обеспечение модуля

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Microsoft Windows (лицензионное программное обеспечение)</li> <li>2. Microsoft Office (лицензионное программное обеспечение)</li> <li>3. Google Chrome (свободно распространяемое программное обеспечение)</li> <li>4. Kaspersky Endpoint Security (лицензионное программное обеспечение)</li> <li>5. Браузер Спутник (свободно-распространяемое программное обеспечение отечественного производства)</li> <li>6. «Антиплагиат.ВУЗ» (лицензионное программное обеспечение)</li> </ol>
---	---

Современные профессиональные базы данных	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультант+ (лицензионное программное обеспечение отечественного производства)</li> <li>2. <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a> (ресурсы открытого доступа)</li> </ol>
Информационные справочные системы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа)</li> <li>2. <a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа)</li> <li>3. <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа)</li> <li>4. <a href="https://zbmath.org">https://zbmath.org</a> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)</li> </ol>
Интернет-ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"</li> <li>2. <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a> - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа)</li> <li>3. <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a></li> <li>4. <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a></li> </ol>
Материально-техническое обеспечение	<p>Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, обеспеченные наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> <p>Лаборатории и кабинеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал, включая оборудование: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (козел для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомеры, инвентарь для игры в баскетбол, мячи баскетбольные, инвентарь для игры в волейбол, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола, столы для настольного тенниса, инвентарь для настольного тенниса</li> <li>2. Учебная аудитория Специальное помещение для занятий адаптивной физкультурой, включая оборудование: комплекты учебной мебели, демонстрационное оборудование - проектор и компьютер, специализированные тренажеры, шведская стенка, шахматы, нарды</li> </ol>

## 5. Учебно-методические материалы

№	Автор	Название	Издательство	Год издания	Вид издания	Кол-во в библиотеке	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>8.1 Основная литература</b>								
8.1.1	Карась Т.Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта	Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет	2019	учебно-практическое пособие	-	<a href="https://www.iprbookshop.ru/85832.html">https://www.iprbookshop.ru/85832.html</a>	по логину и паролю
8.1.2	Шулятьев В.М. Побыванец В.С.	Физическая культура студента	Российский университет дружбы народов	2012	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22227.html">http://www.iprbookshop.ru/22227.html</a>	по логину и паролю
8.1.3	Пшеничников А.Ф.	Физическая культура студента. (Методико-практические занятия)	Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ	2012	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a>	по логину и паролю
8.1.4	Кравчук В.И.	Легкая атлетика	Челябинский государственный институт культуры	2013	учебно-методическое пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56428.html">http://www.iprbookshop.ru/56428.html</a>	по логину и паролю
8.1.5	Рипа М.Д., Кулькова И.В.	Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I	Московский городской педагогический университет	2013	учебно-методическое пособие	-	<a href="https://www.iprbookshop.ru/26508.html">https://www.iprbookshop.ru/26508.html</a>	по логину и паролю
8.1.6	Мартыненко И.И.	Теория и методика спортивных игр (специализация)	Казахский национальный университет им. аль-Фараби	2012	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59889.html">http://www.iprbookshop.ru/59889.html</a>	по логину и паролю
8.1.7	Ахметзянов П.С., Солдатенков Ф. Н.	Основы шахматной игры	Сургутский государственный педагогический университет	2018	учебно-методическое пособие	-	<a href="https://www.iprbookshop.ru/87007.html">https://www.iprbookshop.ru/87007.html</a>	по логину и паролю
<b>8.2 Дополнительная литература</b>								
8.2.1	Онгарбаева Д.Т. Мадиева Г.Б. Алимханов Е.А.	Легкая атлетика с методикой преподавания	Казахский национальный университет им. аль-Фараби	2014	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58702.html">http://www.iprbookshop.ru/58702.html</a>	по логину и паролю
8.2.2	сост. Стародымов Ю.И. Посашкова О.Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ	2014	учебно-методическое пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/61433.html">http://www.iprbookshop.ru/61433.html</a>	по логину и паролю

8.2.3	Кузнецов В.Г., Беляев Л.А., Беляев В.Л.	Шахматы в КНИТУ. Традиции, наследие, теория и практика	Казанский национальный исследовательский технологический университет	2014	учебное пособие	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/62347.html">http://www.iprbookshop.ru/62347.html</a>	по логину и паролю
-------	--	--	--	------	--------------------	---	---	-----------------------