

Аннотация дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (специальность): 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

(код, наименование без кавычек)

ОПОП: Уголовно-правовая

(наименование)

Форма освоения ОПОП: очная, очно-заочная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Общая трудоемкость: _____ (з.е.)

Всего учебных часов: 328 (ак. час.)

Формы промежуточной аттестации	СЕМЕСТР		
	очная	очно-заочная	заочная
Зачет	1	1	1

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 вертикальных препятствий.</p> <p>2.3 Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча.</p>

		2.4 Упражнения на развитие скорости, скоростно-силовых способностей и выносливости.
3.	Гимнастика	3.1 ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой. 3.3 Упражнения на перекладине, брусках, гимнастическом бревне, гимнастических кольцах, батуте. 3.4 Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.
4.	Атлетическая гимнастика	4.1 Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. 4.2 Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. 4.3 Упражнения на увеличение рельефности мышц. 4.4 Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.
5.	Аэробика	5.1 Шаги классической аэробики: открытый шаг, переменный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, мах (вперед, в стороны), «захлест», подъем колена вперед. 5.2 Бег на месте с движениями рук, бег с продвижениями (вперед, в стороны, назад, по диагонали). 5.3 Прыжки с движениями рук. Комбинации из «базовых» элементов. Упражнения на развитие способности к ритму. 5.4 Упражнения на развитие общей выносливости.
6.	Спортивные игры	6.1 Краткий исторический обзор игры в волейбол, баскетбол, футбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. 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. 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. 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.
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"> 1. Microsoft Windows (Сублицензионный договор №Tr000693516 от 15.12.2021 Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription 3 year); 2. Microsoft Office (Сублицензионный договор №Tr000693516 от 15.12.2021); 3. КонсультантПлюс (дополнительное соглашение к Договору №1867/АП от 03.09.2018, бессрочный (постоянная поддержка)); 4. Google Chrome (Свободно распространяемое ПО); Браузер Спутник (Свободно распространяемое ПО); 5. Kaspersky Endpoint Security (стандартный Russian Edition 50-99 Node 2 year Education Renewal License от 30-09-2021 до 30-09-2023); 6. Электронная библиотека IPR-BOOKS, (Лицензионный договор № 0612/21П от 17.08.2021, период окончания поддержки до 17.08.2024).
Современные профессиональные базы данных	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультант+ (лицензионное программное обеспечение отечественного производства) 2. http://www.garant.ru (ресурсы открытого доступа)
Информационные справочные системы	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) 2. https://www.rsl.ru - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) 3. https://link.springer.com - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) 4. https://zbmath.org - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)
Интернет-ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> 1. http://window.edu.ru - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" 2. https://openedu.ru - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа) 3. http://diss.rsl.ru 4. http://polpred.com 5. http://www.informio.ru 6. http://www.scopus.com
Материально-техническое обеспечение	<p>Специальное помещение для занятий адаптивной физкультурой, ауд. 1.1: Оснащена оборудованием и техническими средствами обучения: - комплекты учебной мебели, демонстрационное оборудование - проектор и компьютер+спец оборудование (шахматы, нарды) Практические занятия (Семинары): Спортивный зал, ауд.2.1: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, 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</p>

<p>Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль: Спортивный зал, ауд.2.1: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, 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</p> <p>Промежуточная аттестация: Спортивный зал, ауд.2.1: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомер, 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</p>
--

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
8.1 Основная литература								
8.1.1	Карась Т.Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта	Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет	2019	учебно-практическое пособие	-	https://www.iprbookshop.ru/85832.html	по логину и паролю
8.1.2	Шулятьев В.М. Побыванец В.С.	Физическая культура студента	Российский университет дружбы народов	2012	учебное пособие	-	http://www.iprbookshop.ru/22227.html	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	-	http://www.iprbookshop.ru/19345.html	по логину и паролю
8.1.4	Кравчук В.И.	Легкая атлетика	Челябинский государственный институт культуры	2013	учебно-методическое пособие	-	http://www.iprbookshop.ru/56428.html	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	-	https://www.iprbookshop.ru/26508.html	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	-	http://www.iprbookshop.ru/59889.html	по логину и паролю

8.1.7	Ахметзянов П.С., Солдатенко в Ф. Н.	Основы шахматной игры	Сургутский государственный педагогический университет	2018	учебно-методическое пособие	-	https://www.iprbookshop.ru/87007.html	по логину и паролю
8.2 Дополнительная литература								
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	-	http://www.iprbookshop.ru/58702.html	по логину и паролю
8.2.2	сост. Стародымов а Ю.И. Посашкова О.Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ	2014	учебно-методическое пособие	-	http://www.iprbookshop.ru/61433.html	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	-	http://www.iprbookshop.ru/62347.html	по логину и паролю