

**Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС**  
Кафедра уголовного права и процесса

**ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА**

*«Уголовно-правовая специализация»*

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Б1.В.23.**

краткое наименование дисциплины – ЭКпоФК

по специальности:

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

формы обучения: очная, заочная

Год набора - 2023

Новосибирск, 2022 г.

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Дисциплина Б1.В.23. «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», элективный модуль: легкая атлетика обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1. УК ОС-7.2. УК ОС-7.3. УК ОС-7.4. УК ОС-7.5. УК ОС-7.6.	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий

## 2. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективный модуль: легкая атлетика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективный модуль: легкая атлетика» происходит на первом, втором, третьем курсах очной формы обучения СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) и втором курсе (3-4 семестр) очно-заочной и заочной форм обучения в соответствии с учебным планом.

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

## 3. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	58	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.	Прыжки в длину с разбега «согнут ноги» *Функциональная тренировка	82	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	24	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	12	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН

<sup>1</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.					СРО	Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	12	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	48	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация								зачет
<b>Итого</b>		<b>328</b>	-	-	328	-	-	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)/зачет с оценкой (З/О)

### ***Заочная формы обучения***

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.					СРО	Форма текущего контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	50	-	-	-	-	50	Т, Р, О, У, СН
2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	82	-	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	24	-	-	-	-	24	Т, Р, О, У, СН
4.	Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	44	-	-	-	-	44	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	42	-	-	-	-	42	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	54	8	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		8	-	-	-	8		зачет
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>312</b>	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)/зачет с оценкой (З/О)

<sup>2</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

#### 4. Форма промежуточной аттестации: зачет.

#### 5. Основная литература

1. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - <https://znanium.com/catalog/product/967799>
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430>
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>

1.2. Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», элективный модуль: баскетбол (далее «Элективный модуль: баскетбол») обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1.	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС-7.2.	
		УК ОС-7.3.	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
		УК ОС-7.4.	
		УК ОС-7.5.	
		УК ОС-7.6.	

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективный модуль: баскетбол» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективный модуль: баскетбол» происходит на первом, втором, третьем курсах очной формы обучения СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) и втором курсе (3-4 семестр) заочной форм обучения в соответствии с учебным планом.

### Структура дисциплины

#### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О	
			Л / Д О Т	Л Р / Д О Т	П З / Д О Т	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
9.	Техническая подготовка	<b>58</b>	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У,

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					СРО	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
								СН
10.	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	<b>82</b>	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
11.	Интегральная подготовка	<b>24</b>	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
12.	Функциональная тренировка	<b>12</b>	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
13.	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	<b>12</b>	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
14.	Прикладно-ориентированная подготовка	<b>48</b>	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН
15.	Специальная физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
16.	Общая физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация								<b>зачет</b>
<b>Итого</b>		<b>328</b>	-	-	328	-	-	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)/зачет с оценкой (З/О)

**Заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						СРО	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий						
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР			
<b>Практический раздел</b>									
1.	Техническая подготовка	50	-	-	-	-	50	Т, Р, О, У, СН	
2.	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	82	-	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН	
3.	Интегральная подготовка	24	-	-	-	-	24	Т, Р, О, У, СН	
4.	Функциональная тренировка	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН	
5.	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН	
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	44	-	-	-	-	44	Т, Р, О, У, СН	
7.	Специальная физическая подготовка	42	-	-	-	-	42	Т, Р, О, У, СН	
8.	Общая физическая подготовка	54	8	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН	
Промежуточная аттестация		8	-	-	-	8		зачет	
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>312</b>		

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)/зачет с оценкой (З/О)

**Форма промежуточной аттестации: зачет.**



## Основная литература

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П. Айдеми, - 2-е изд., стер.- Москва: Флинта, 2018.-39 с. - ISBN . - <https://znanium.com/catalog/product/962569> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.

**1.3. Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», элективный модуль: плавание (далее «Элективный модуль: плавание») обеспечивает овладение следующими компетенциями:**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1.	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС-7.2.	
		УК ОС-7.3.	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
		УК ОС-7.4.	
		УК ОС-7.5.	
		УК ОС-7.6.	

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективный модуль: плавание» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективный модуль: плавание» происходит на первом, втором, третьем курсах очной формы обучения СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) и втором курсе (3-4 семестр) заочной форм обучения в соответствии с учебным планом.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачёт.

### Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>3</sup> , промежуточной аттестации <sup>**</sup>
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О <sup>3</sup>	
			Л/Д ОТ	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
Тема 1	Техническая подготовка	58	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 2	Плавательная подготовка *Силовая подготовка	82	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 3	Интегральная подготовка	24	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 4	Соревновательная подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	12	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН

<sup>3</sup> Здесь и далее по тексту «СР» - обозначает «самостоятельная работа студента»

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О <sup>3</sup>	
			Л/Д ОТ	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 5	Функциональная тренировка	12	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	48	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 7	Специальная физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 8	Общая физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
<b>Всего:</b>		<b>328</b>	-	-	328	-	-	

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О <sup>4</sup>	
			Л/Д ОТ	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР		
<i>Заочная форма обучения</i>								
Тема 1	Техническая подготовка	50	-	-	-	-	50	Т, Р, О, У, СН
Тема 2	Плавательная подготовка *Силовая подготовка	82	-	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН
Тема 3	Интегральная подготовка	24	-	-	-	-	24	Т, Р, О, У, СН
Тема 4	Соревновательная подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
Тема 5	Функциональная тренировка	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	44	-	-	-	-	44	Т, Р, О, У, СН
Тема 7	Специальная физическая подготовка	42	-	-	-	-	42	Т, Р, О, У, СН

<sup>4</sup> Здесь и далее по тексту «СР» - обозначает «самостоятельная работа студента»

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О <sup>4</sup>	
			Л/Д ОТ	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР		
<i>Заочная форма обучения</i>								
Тема 8	Общая физическая подготовка	54	8	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
<b>Всего:</b>		<b>328</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>312</b>	

**Форма промежуточной аттестации: зачет.**

### Основная литература

1. Плавание: Учебник / Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с. (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-011850-5. <https://znanium.com/catalog/product/544338> (дата обращения : 14.08.2022)
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430> (дата обращения : 11.08.2022)
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476> (дата обращения : 11.08.2022)
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871> (дата обращения : 14.08.2022)
5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634> (дата обращения : 14.08.2022)

1.4. Дисциплина Б1.В.22 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», элективный модуль: фитнес-аэробика (далее «Элективный модуль: фитнес-аэробика») обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1.	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС-7.2.	
		УК ОС-7.3.	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
		УК ОС-7.4.	
		УК ОС-7.5.	
УК ОС-7.6.			

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективный модуль: фитнес-аэробика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективный модуль: фитнес-аэробика» происходит на первом, втором, третьем курсах очной формы обучения СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) и втором курсе (3-4 семестр) заочной форм обучения в соответствии с учебным планом.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачёт.

### Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР <sup>5</sup>	
			Л/Д ОТ	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
Тема 1	Классическая аэробика	58	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 2	Степ-аэробика	82	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 3	Функциональная тренировка	24	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 4	Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	12	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 5	Подготовка к показательным выступлениям *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	12	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 6	Прикладно-ориентированная	48	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У,

<sup>5</sup> Здесь и далее по тексту «СР» - обозначает «самостоятельная работа студента»

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О <sup>5</sup>	
			Л/Д ОТ	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
	подготовка							СН
Тема 7	Специальная физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 8	Общая физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
<b>Всего:</b>		<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О <sup>6</sup>	
			Л/Д ОТ	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР		
<b>Заочная форма обучения</b>								
Тема 1	Классическая аэробика	50	-	-	-	-	50	Т, Р, О, У, СН
Тема 2	Степ-аэробика	82	-	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН
Тема 3	Функциональная тренировка	24	-	-	-	-	24	Т, Р, О, У, СН
Тема 4	Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
Тема 5	Подготовка к показательным выступлениям *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	44	-	-	-	-	44	Т, Р, О, У, СН
Тема 7	Специальная физическая подготовка	42	-	-	-	-	42	Т, Р, О, У, СН
Тема 8	Общая физическая подготовка	54	8	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
<b>Всего:</b>		<b>328</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>312</b>	

<sup>6</sup> Здесь и далее по тексту «СР» - обозначает «самостоятельная работа студента»

## Форма промежуточной аттестации: зачет.

### Основная литература

1. Сапожникова, О. В. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8. - <https://znanium.com/catalog/product/959261> (дата обращения : 13.08.2022)
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430> (дата обращения : 11.08.2022)
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476> (дата обращения : 13.08.2022)
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871> (дата обращения : 13.08.2022)
5. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634> (дата обращения : 11.08.2022)

**1.5.** Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», элективный модуль: футбол (далее «Элективный модуль: футбол») обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1.	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС-7.2.	
		УК ОС-7.3.	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
		УК ОС-7.4.	
		УК ОС-7.5.	
УК ОС-7.6.			

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективный модуль: футбол» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективный модуль: футбол» происходит на первом, втором, третьем курсах очной формы обучения СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) и втором курсе (3-4 семестр) заочной форм обучения в соответствии с учебным планом.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачёт.

### Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР <sup>7</sup>	
			Л/Д ОТ	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
Тема 1	Техническая подготовка	58	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 2	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	82	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 3	Интегральная подготовка	24	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 4	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	12	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 5	Функциональная тренировка	12	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	48	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН

<sup>7</sup> Здесь и далее по тексту «СР» - обозначает «самостоятельная работа студента»



№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О <sup>7</sup>	
			Л/Д ОТ	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
Тема 7	Специальная физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Тема 8	Общая физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
<b>Всего:</b>		<b>328</b>	-	-	328	-	-	

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О <sup>8</sup>	
			Л/Д ОТ	ЛР/ ДО Т	ПЗ/ ДО Т	КСР		
<b>Заочная форма обучения</b>								
Тема 1	Техническая подготовка	50	-	-	-	-	50	Т, Р, О, У, СН
Тема 2	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	82	-	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН
Тема 3	Интегральная подготовка	24	-	-	-	-	24	Т, Р, О, У, СН
Тема 4	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
Тема 5	Функциональная тренировка	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	44	-	-	-	-	44	Т, Р, О, У, СН
Тема 7	Специальная физическая подготовка	42	-	-	-	-	42	Т, Р, О, У, СН
Тема 8	Общая физическая подготовка	54	8	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
<b>Всего:</b>		<b>328</b>	<b>8</b>	-	-	<b>8</b>	<b>312</b>	

**Форма промежуточной аттестации: зачет.**

<sup>8</sup> Здесь и далее по тексту «СР» - обозначает «самостоятельная работа студента»

## Основная литература

1. Теория и методика футбола: Учебник / Губа В.П., Лексаков А.В.-Москва: Спорт, 2015. - 568 с. ISBN 978-5-9906578-9-2 <https://znanium.com/catalog/product/918003> (дата обращения : 11.08.2022)
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430> (дата обращения : 13.08.2022)
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>(дата обращения : 11.08.2022)
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871> (дата обращения : 13.08.2022)
5. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634> (дата обращения : 13.08.2022)

**1.6.** Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», элективный модуль: атлетическая гимнастика (далее «Элективный модуль: атлетическая гимнастика») обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1.	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС-7.2.	
		УК ОС-7.3.	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
		УК ОС-7.4.	
		УК ОС-7.5.	
		УК ОС-7.6.	

### **Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективный модуль: атлетическая гимнастика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективный модуль: атлетическая гимнастика» происходит на первом, втором, третьем курсах очной формы обучения СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) и втором курсе (3-4 семестр) заочной форм обучения в соответствии с учебным планом.

### **Структура дисциплины**

#### ***Очная форма обучения***

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
17.	Упражнения с собственным весом	<b>58</b>	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
18.	Гимнастические упражнения	<b>82</b>	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
19.	Упражнения на тренажерах	<b>24</b>	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
20.	Упражнения со штангой	<b>12</b>	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
21.	Силовые эстафеты	<b>12</b>	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
22.	Прикладно-ориентированная подготовка	<b>48</b>	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН
23.	Специальная физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
24.	Общая физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация								<b>зачет</b>
<b>Итого</b>		<b>328</b>	-	-	328	-	-	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)/зачет с оценкой (З/О)

### **Заочная форма обучения**

№ п/п	Наименова	Объем дисциплины, час.	Форма
-------	-----------	------------------------	-------

		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л / Д О Т	Л Р / Д О Т	П З / Д О Т	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Упражнения с собственным весом	<b>50</b>	-	-	-	-	50	Т, Р, О, У, СН
2.	Гимнастические упражнения	<b>82</b>	-	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН
3.	Упражнения на тренажерах	<b>24</b>	-	-	-	-	24	Т, Р, О, У, СН
4.	Упражнения со штангой	<b>12</b>	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
5.	Силовые эстафеты	<b>12</b>	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	<b>44</b>	-	-	-	-	44	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	<b>42</b>	-	-	-	-	42	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	<b>54</b>	8	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		<b>8</b>	-	-	-	<b>8</b>		<b>зачет</b>
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>8</b>	-	-	<b>8</b>	<b>312</b>	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)/зачет с оценкой (З/О)

## Форма промежуточной аттестации: зачет.

### Основная литература

1. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников./ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2012. - 156с. <http://www.iprbookshop.ru/11406> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
2. Бударников А.А., Козлов А.В. Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников., А.В.Козлов/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01006690483> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
3. Бударников А.А, Козлов А.В, Каганер Т.А. Силовые виды спорта: спортивная тренировка девушек – студенток: Учебное пособие/ А.А. Бударников, А.В.Козлов, Т.А. Каганер/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29019318> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
4. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - <https://znanium.com/catalog/product/967799> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
5. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с. ISBN 978-5-906839-30-5. - <https://znanium.com/catalog/product/913318> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
6. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
8. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
9. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.

**1.7.** Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», элективный модуль: волейбол (далее «Элективный модуль: волейбол») обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1.	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС-7.2.	
		УК ОС-7.3.	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий
		УК ОС-7.4.	
		УК ОС-7.5.	
		УК ОС-7.6.	

### **Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективный модуль: волейбол» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективный модуль: волейбол» происходит на первом, втором, третьем курсах очной формы обучения СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) и втором курсе (3-4 семестр) заочной форм обучения в соответствии с учебным планом.

### **Структура дисциплины**

#### ***Очная форма обучения***

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
25.	Техническая подготовка	<b>58</b>	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
26.	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	<b>82</b>	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
27.	Интегральная подготовка	<b>24</b>	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
28.	Функциональная тренировка	<b>12</b>	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
29.	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	<b>12</b>	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
30.	Прикладно-ориентированная подготовка	<b>48</b>	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН
31.	Специальная физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
32.	Общая физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация								<b>зачет</b>
<b>Итого</b>		<b>328</b>	-	-	328	-	-	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)/зачет с оценкой (З/О)



### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					СРО	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
9.	Техническая подготовка	<b>50</b>	-	-	-	-	50	Т, Р, О, У, СН
10.	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	<b>82</b>	-	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН
11.	Интегральная подготовка	<b>24</b>	-	-	-	-	24	Т, Р, О, У, СН
12.	Функциональная тренировка	<b>12</b>	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
13.	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	<b>12</b>	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
14.	Прикладно-ориентированная подготовка	<b>44</b>	-	-	-	-	44	Т, Р, О, У, СН
15.	Специальная физическая подготовка	<b>42</b>	-	-	-	-	42	Т, Р, О, У, СН
16.	Общая физическая подготовка	<b>54</b>	8	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		<b>8</b>	-	-	-	<b>8</b>		<b>зачет</b>
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>8</b>	-	-	<b>8</b>	<b>312</b>	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)/зачет с оценкой (З/О)

## Форма промежуточной аттестации: зачет.

### Основная литература

1. Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Рыцарева В.В. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с. ISBN 978-5-9906734-7-2. <https://znanium.com/catalog/product/913753> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>(дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.
5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634> (дата обращения : 03.08.2022). - Загл. с экрана.