

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 "РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
 В.Ф. УТКИНА"**

СОГЛАСОВАНО
 Зав. выпускающей кафедры

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УР
 А.В. Корячко

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание**

Учебный план 27.05.01_22_00.plx
 27.05.01 Специальные организационно-технические системы

Квалификация **Инженер-системотехник**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	16		16		16		16		16		16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	288	288
Иная контактная работа							0,25	0,25			0,25	0,25	0,5	0,5
Итого ауд.	48	48	48	48	48	48	48,25	48,25	48	48	48,25	48,25	288,5	288,5
Контактная работа	48	48	48	48	48	48	48,25	48,25	48	48	48,25	48,25	288,5	288,5
Сам. работа	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36	36
Часы на контроль							1,75	1,75			1,75	1,75	3,5	3,5
Итого	54	54	54	54	54	54	56	56	54	54	56	56	328	328

г. Рязань

Программу составил(и):

к.п.н, доц., Петров Александр Сергеевич

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФГОС ВО - специалитет по специальности 27.05.01 Специальные организационно-технические системы (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 951)

составлена на основании учебного плана:

27.05.01 Специальные организационно-технические системы
утвержденного учёным советом вуза от 28.01.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическое воспитание

Протокол от г. №

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Петров Александр Сергеевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание

Протокол от _____ 2023 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание

Протокол от _____ 2024 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание

Протокол от _____ 2025 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Физическое воспитание

Протокол от _____ 2026 г. № ____

Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.2	Преддипломная практика
2.2.3	Производственная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
Знать	упражнения способствующие умственной деятельности и сохранению работоспособности в течении всего рабочего дня
Уметь	своевременно применять комплекс физических упражнений способствующих работоспособности
Владеть	навыками рационального планирования физической деятельности для сохранения оптимальной умственной активности и работоспособности в течении всего рабочего дня
УК-7.3. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	
Знать	о средствах физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
Уметь	применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья
Владеть	навыками регуляции активности спортивной деятельности для поддержания оптимального состояния здоровья
УК-7.4. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
Знать	положительные аспекты занятия физической культуры и спортом для достижения целей в своей профессиональной деятельности
Уметь	грамотно обосновать пользу от занятий физической культурой и спортом и на личном примере ее продемонстрировать
Владеть	методами убеждения и аргументации ведения здорового образа жизни, в том числе на личном примере

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	виды физических упражнений; научно – практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
3.2	Уметь:
3.2.1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально – личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
3.3	Владеть:
3.3.1	владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Форма контроля

	Раздел 1. 1 семестр					
1.1	Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки /Тема/	1	0			
1.2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование); обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование); обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление); совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; совершенствование техники прыжков в длину; кроссовая подготовка. /Пр/	1	6			
1.3	Спортивные игры. Изучение техники и тактики. Баскетбол /Тема/	1	0			
1.4	Обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом; обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу; обучение и совершенствование технике игры в защите; обучение и совершенствование технике игры в нападении; обучение тактике игры; совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча; совершенствование техники и тактики игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите; совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре. /Пр/	1	6			
1.5	Спортивные игры. Изучение техники и тактики. Волейбол /Тема/	1	0			
1.6	Обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; обучение и совершенствование подач; обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; обучение тактическим приёмам игры; обучение технике блокирования мяча; совершенствование техники в двухсторонней игре. Совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники и тактики игры. /Пр/	1	6			
1.7	Спортивные игры. Изучение техники и тактики. Гандбол /Тема/	1	0			
1.8	Обучение технике владения мячом; обучение технике бросков; обучение техническим приёмам игры в нападении и защите; обучение тактике игры; совершенствование техники игры в нападении и защите; совершенствование техники в двухсторонней игре. /Пр/	1	4			
1.9	Лыжная подготовка. Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости. /Тема/	1	0			

1.10	Обучение строевым приёмам перестроения; обучение и совершенствование техники лыжных ходов; обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов; обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений. Совершенствование техники попеременного двушажного хода; совершенствование техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники поворотов в движении и торможений. /Пр/	1	4			
1.11	Средства ОФП (общефизической подготовки). Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости. /Тема/	1	0			
1.12	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов (группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются). Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление. /Пр/	1	4			
1.13	Гимнастика /Тема/	1	0			
1.14	Общеразвивающие упражнения: движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. Специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья. /Пр/	1	6			
1.15	Плавание /Тема/	1	0			
1.16	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. /Пр/	1	4			
1.17	Борьба «Самбо». Изучение техники и тактики борьбы /Тема/	1	0			
1.18	История развития борьбы самбо. Правила борьбы самбо. Экипировка самбиста. Весовые категории в борьбе самбо. Судейство в борьбе самбо. Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Техника борьбы лежа нападение и защита. /Пр/	1	4			
1.19	Силовое троеборье /Тема/	1	0			

1.20	Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга. Особенности занятий со студентами силовых видов спорта. Средства физической культуры в совершенствовании силовых способностей студентов. Основы планирования занятий в силовых видах спорта. Начальный уровень подготовки. Психофизическая тренировка пауэрлифтера, роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Организация здорового образа жизни с учетом специфики силовых видов спорта. Физическая культура в обеспечении высокого уровня профессионального мастерства. /Пр/	1	4			
1.21	Самостоятельная работа /Тема/	1	0			
1.22	Самостоятельная работа студента над физической подготовкой /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3	
Раздел 2. 2 семестр						
2.1	Легкая атлетика /Тема/	2	0			
2.2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники прыжков в длину; кроссовая подготовка. /Пр/	2	6			
2.3	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Баскетбол /Тема/	2	0			
2.4	Совершенствование техники перемещений и владения мячом; техники передачи мяча и броска по кольцу; техники игры в нападении и защите; техники и тактики игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре. /Пр/	2	6			
2.5	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Волейбол /Тема/	2	0			
2.6	Совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; совершенствование подач; совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; совершенствование техники в двухсторонней игре; совершенствование техники и тактики игры. /Пр/	2	6			
2.7	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Гандбол /Тема/	2	0			
2.8	Совершенствование техники владения мячом; техники бросков; техники игры в нападении и защите; техники в двухсторонней игре. /Пр/	2	4			
2.9	Лыжная подготовка. Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости. /Тема/	2	0			
2.10	Совершенствование техники лыжных ходов; техники спусков и подъёмов; техники поворотов в движении и торможений; техники попеременного двушажного хода; техники одновременного одношажного хода; техники поворотов в движении и торможений. /Пр/	2	4			

2.11	Средства ОФП /Тема/	2	0			
2.12	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов (группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются). Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление. /Пр/	2	4			
2.13	Гимнастика /Тема/	2	0			
2.14	Общеразвивающие и специальные упражнения. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья. /Пр/	2	6			
2.15	Плавание /Тема/	2	0			
2.16	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. /Пр/	2	4			
2.17	Борьба «Самбо» /Тема/	2	0			
2.18	История развития борьбы самбо. Правила борьбы самбо. Экипировка самбиста. Весовые категории в борьбе самбо. Судейство в борьбе самбо. Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Техника борьбы лежа нападение и защита. /Пр/	2	4			
2.19	Силовое троеборье /Тема/	2	0			
2.20	Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга. Особенности занятий со студентами силовых видов спорта. Средства физической культуры в совершенствовании силовых способностей студентов. Основы планирования занятий в силовых видах спорта. Начальный уровень подготовки. Психофизическая тренировка пауэрлифтера, роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Организация здорового образа жизни с учетом специфики силовых видов спорта. Физическая культура в обеспечении высокого уровня профессионального мастерства. /Пр/	2	4			
2.21	Самостоятельная работа /Тема/	2	0			
2.22	Самостоятельная работа студента над физической подготовкой /Ср/	2	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3	
Раздел 3.3 семестр						
3.1	Легкая атлетика /Тема/	3	0			
3.2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники прыжков в длину; кроссовая подготовка. /Пр/	3	6			
3.3	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Баскетбол /Тема/	3	0			

3.4	Совершенствование техники перемещений и владения мячом; техники передачи мяча и броска по кольцу; техники игры в нападении и защите; техники и тактики игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре. /Пр/	3	6			
3.5	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Волейбол /Тема/	3	0			
3.6	Совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; совершенствование подач; совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; совершенствование техники в двухсторонней игре; совершенствование техники и тактики игры. /Пр/	3	6			
3.7	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Гандбол /Тема/	3	0			
3.8	Совершенствование техники владения мячом; техники бросков; техники игры в нападении и защите; техники в двухсторонней игре. /Пр/	3	4			
3.9	Лыжная подготовка. Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости. /Тема/	3	0			
3.10	Совершенствование техники лыжных ходов; техники спусков и подъёмов; техники поворотов в движении и торможений; техники попеременного двушажного хода; техники одновременного одношажного хода; техники поворотов в движении и торможений. /Пр/	3	4			
3.11	Средства ОФП /Тема/	3	0			
3.12	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов (группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются). Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление. /Пр/	3	4			
3.13	Гимнастика /Тема/	3	0			
3.14	Общеразвивающие и специальные упражнения. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья. /Пр/	3	6			
3.15	Плавание /Тема/	3	0			
3.16	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. /Пр/	3	4			
3.17	Борьба «Самбо» /Тема/	3	0			
3.18	История развития борьбы самбо. Правила борьбы самбо. Экипировка самбиста. Весовые категории в борьбе самбо. Судейство в борьбе самбо. Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Техника борьбы лежа нападение и защита. /Пр/	3	4			

3.19	Силовое троеборье /Тема/	3	0			
3.20	Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга. Особенности занятий со студентами силовых видов спорта. Средства физической культуры в совершенствовании силовых способностей студентов. Основы планирования занятий в силовых видах спорта. Начальный уровень подготовки. Психофизическая тренировка пауэрлифтера, роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Организация здорового образа жизни с учетом специфики силовых видов спорта. Физическая культура в обеспечении высокого уровня профессионального мастерства. /Пр/	3	4			
3.21	Самостоятельная работа /Тема/	3	0			
3.22	Самостоятельная работа студента над физической подготовкой /Ср/	3	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3	
	Раздел 4. 4 семестр					
4.1	Легкая атлетика /Тема/	4	0			
4.2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники прыжков в длину; кроссовая подготовка. /Пр/	4	6			
4.3	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Баскетбол /Тема/	4	0			
4.4	Совершенствование техники перемещений и владения мячом; техники передачи мяча и броска по кольцу; техники игры в нападении и защите; техники и тактики игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре /Пр/	4	6			
4.5	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Волейбол /Тема/	4	0			
4.6	Совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; совершенствование подач; совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; совершенствование техники в двухсторонней игре; совершенствование техники и тактики игры. /Пр/	4	6			
4.7	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Гандбол /Тема/	4	0			
4.8	Совершенствование техники владения мячом; техники бросков; техники игры в нападении и защите; техники в двухсторонней игре. /Пр/	4	4			
4.9	Лыжная подготовка. Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости. /Тема/	4	0			

4.10	Совершенствование техники лыжных ходов; техники спусков и подъёмов; техники поворотов в движении и торможений; техники попеременного двушажного хода; техники одновременного одношажного хода; техники поворотов в движении и торможений. /Пр/	4	4			
4.11	Средства ОФП /Тема/	4	0			
4.12	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов (группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются). Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление. /Пр/	4	4			
4.13	Гимнастика /Тема/	4	0			
4.14	Общеразвивающие и специальные упражнения. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья. /Пр/	4	6			
4.15	Плавание /Тема/	4	0			
4.16	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. /Пр/	4	4			
4.17	Борьба «Самбо» /Тема/	4	0			
4.18	История развития борьбы самбо. Правила борьбы самбо. Экипировка самбиста. Весовые категории в борьбе самбо. Судейство в борьбе самбо. Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Техника борьбы лежа нападение и защита /Пр/	4	4			
4.19	Силовое троеборье /Тема/	4	0			
4.20	Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга. Особенности занятий со студентами силовых видов спорта. Средства физической культуры в совершенствовании силовых способностей студентов. Основы планирования занятий в силовых видах спорта. Начальный уровень подготовки. Психофизическая тренировка пауэрлифтера, роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Организация здорового образа жизни с учетом специфики силовых видов спорта. Физическая культура в обеспечении высокого уровня профессионального мастерства /Пр/	4	4			
4.21	Самостоятельная работа /Тема/	4	0			
4.22	Самостоятельная работа студента над физической подготовкой /Ср/	4	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л3.1 Л3.2 Л3.3	
4.23	Контроль /Тема/	4	0			
4.24	Иная контактная работа /ИКР/	4	0,25			

4.25	Зачет /Зачёт/	4	1,75			
	Раздел 5. 5 семестр					
5.1	Легкая атлетика /Тема/	5	0			
5.2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники прыжков в длину; кроссовая подготовка. /Пр/	5	6			
5.3	Спортивные игры. Изучение техники и тактики. Баскетбол /Тема/	5	0			
5.4	Совершенствование техники перемещений и владения мячом; техники передачи мяча и броска по кольцу; техники игры в нападении и защите; техники и тактики игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре /Пр/	5	6			
5.5	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Волейбол /Тема/	5	0			
5.6	Совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; совершенствование подач; совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; совершенствование техники в двухсторонней игре; совершенствование техники и тактики игры. /Пр/	5	6			
5.7	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Гандбол /Тема/	5	0			
5.8	Совершенствование техники владения мячом; техники бросков; техники игры в нападении и защите; техники в двухсторонней игре /Пр/	5	4			
5.9	Лыжная подготовка. Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости /Тема/	5	0			
5.10	Совершенствование техники лыжных ходов; техники спусков и подъёмов; техники поворотов в движении и торможений; техники попеременного двушажного хода; техники одновременного одношажного хода; техники поворотов в движении и торможений /Пр/	5	4			
5.11	Средства ОФП /Тема/	5	0			
5.12	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов (группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются). Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление /Пр/	5	4			
5.13	Гимнастика /Тема/	5	0			
5.14	Общеразвивающие и специальные упражнения. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья /Пр/	5	6			

5.15	Плавание /Тема/	5	0			
5.16	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать /Пр/	5	4			
5.17	Борьба «Самбо» /Тема/	5	0			
5.18	История развития борьбы самбо. Правила борьбы самбо. Экипировка самбиста. Весовые категории в борьбе самбо. Судейство в борьбе самбо. Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Техника борьбы лежа нападение и защита /Пр/	5	4			
5.19	Силовое троеборье /Тема/	5	0			
5.20	Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга. Особенности занятий со студентами силовых видов спорта. Средства физической культуры в совершенствовании силовых способностей студентов. Основы планирования занятий в силовых видах спорта. Начальный уровень подготовки. Психофизическая тренировка пауэрлифтера, роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Организация здорового образа жизни с учетом специфики силовых видов спорта. Физическая культура в обеспечении высокого уровня профессионального мастерства /Пр/	5	4			
5.21	Самостоятельная работа /Тема/	5	0			
5.22	Самостоятельная работа студента над физической подготовкой /Ср/	5	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3	
	Раздел 6. 6 семестр					
6.1	Легкая атлетика /Тема/	6	0			
6.2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники прыжков в длину; кроссовая подготовка /Пр/	6	6			
6.3	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Баскетбол /Тема/	6	0			
6.4	Совершенствование техники перемещений и владения мячом; техники передачи мяча и броска по кольцу; техники игры в нападении и защите; техники и тактики игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре /Пр/	6	6			
6.5	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Волейбол /Тема/	6	0			
6.6	Совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; совершенствование подач; совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; совершенствование техники в двухсторонней игре; совершенствование техники и тактики игры /Пр/	6	6			

6.7	Спортивные игры. Совершенствование техники и тактики. Гандбол /Тема/	6	0			
6.8	Совершенствование техники владения мячом; техники бросков; техники игры в нападении и защите; техники в двухсторонней игре /Пр/	6	4			
6.9	Лыжная подготовка. Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости /Тема/	6	0			
6.10	Совершенствование техники лыжных ходов; техники спусков и подъёмов; техники поворотов в движении и торможений; техники попеременного двушажного хода; техники одновременного одношажного хода; техники поворотов в движении и торможений /Пр/	6	4			
6.11	Средства ОФП /Тема/	6	0			
6.12	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов (группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются). Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление /Пр/	6	4			
6.13	Гимнастика /Тема/	6	0			
6.14	Общеразвивающие и специальные упражнения. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья /Пр/	6	6			
6.15	Плавание /Тема/	6	0			
6.16	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать /Пр/	6	4			
6.17	Борьба «Самбо» /Тема/	6	0			
6.18	История развития борьбы самбо. Правила борьбы самбо. Экипировка самбиста. Весовые категории в борьбе самбо. Судейство в борьбе самбо. Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Техника борьбы лежа нападение и защита /Пр/	6	4			
6.19	Силовое троеборье /Тема/	6	0			
6.20	Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга. Особенности занятий со студентами силовых видов спорта. Средства физической культуры в совершенствовании силовых способностей студентов. Основы планирования занятий в силовых видах спорта. Начальный уровень подготовки. Психофизическая тренировка пауэрлифтера, роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Организация здорового образа жизни с учетом специфики силовых видов спорта. Физическая культура в обеспечении высокого уровня профессионального мастерства /Пр/	6	4			
6.21	Самостоятельная работа /Тема/	6	0			

6.22	Самостоятельная работа студента над физической подготовкой /Ср/	6	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3
6.23	Контроль /Тема/	6	0		
6.24	Иная контактная работа /ИКР/	6	0,25		
6.25	Зачет /Зачёт/	6	1,75		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
Л1.1	Дюков В.	Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений	Москва: Издательство «Спорт», 2016, 86 с.	978-5-9907240-0-6, http://www.iprbookshop.ru/43903.html
Л1.2	Быченков С. В., Курбатов А. В., Сафонов А. А.	Теория и организация физической культуры в вузах : учебно- методическое пособие	Саратов: Вузовское образование, 2018, 242 с.	978-5-4487-0110-8, http://www.iprbookshop.ru/70999.html
Л1.3	Готовцев Е. В., Анохина И. А., Козлов В. И.	Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей	Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017, 95 с.	978-5-7731-0505-3, http://www.iprbookshop.ru/72915.html
Л1.4	Бойко В. В.	Игры с мячом : учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017, 96 с.	2227-8397, http://www.iprbookshop.ru/73245.html
Л1.5	Татарова С. Ю., Татаров В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант, 2017, 211 с.	978-5-9909615-6-2, http://www.iprbookshop.ru/75150.html

6.1.2. Дополнительная литература

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
---	---------------------	----------	-------------------	-------------------------

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
Л2.1	Шулятьев В. М., Побыванец В. С.	Физическая культура студента : учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012, 288 с.	978-5-209-04347-8, http://www.iprbookshop.ru/2227.html
Л2.2	Кравчук В. И.	Физическая культура студента : справочник для студентов гуманитарных специальностей	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006, 44 с.	2227-8397, http://www.iprbookshop.ru/56528.html
Л2.3	Тычинин Н. В., Суханов В. М., Беланов А. Э.	Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный инженерных технологий, 2017, 100 с.	978-5-00032-242-0, http://www.iprbookshop.ru/70820.html
Л2.4	Тарасова О. Ю.	Физическая культура и спорт : учебное пособие (курс лекций на английском языке)	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018, 141 с.	2227-8397, http://www.iprbookshop.ru/92775.html

6.1.3. Методические разработки

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество/название ЭБС
Л3.1	Мартынов И.Е., Николаев С.Л., Тушин С.А.	Оценка физического развития студентов РГРТУ: метод. указ. к практ. занятиям : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2616
Л3.2	Мартынов И.Е., Петров А.С., Тушин С.А.	Методические указания по подготовке контрольных работ и рефератов по теории и методике физического воспитания : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2617
Л3.3	Мартынов И.Е., Петров А.С., Тушин С.А.	Физическое воспитание студенческой молодежи: метод. указ. : Методические указания	Рязань: РИЦ РГРТУ, 2020,	, https://elib.rsreu.ru/ebs/download/2618

6.3 Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование	Описание
Операционная система Windows	Коммерческая лицензия
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
Adobe Acrobat Reader	Свободное ПО

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1	Стадион. Стадион с футбольным полем и трибунами на 200 человек. (футбол, лыжные гонки) Беговые дорожки стадиона, секторы для прыжков и метаний. (легкая атлетика)
---	--

2	165а учебно-административный корпус . Игровой спортивный зал для проведения практических занятий по физической культуре (спортивные игры) Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, электронное табло, мячи (волейбол, баскетбол), теннисные столы, борцовские маты, скамейки гимнастические
3	50Г учебно-административный корпус. Зал общей физической подготовки (колонный) для проведения практических занятий по физической культуре (общая физическая подготовка). Шведские стенки, турники, брусья, сэндбеги, гантели, упоры для отжиманий, эспандеры
4	50Е учебно-административный корпус. Зал хореографии для проведения практических занятий по физической культуре (общая физическая подготовка, фитнес, пилатес) Ковер, гантели, скакалки, утяжелители, музыкальный центр, мячи для фитнеса, шведская стенка, турник, зеркала, скамейки гимнастические

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)