Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 12.09.2025 15:41:02
Уникальный программный ключ:
2a04bb882d7edb7f47fcb266eb4aaaedebee849

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный технический университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **Элективные курсы физической культуры и спорта**
наименование дисциплины по ОПОП

Для направления **20.03.01 – Техносферная безопасность**
код и полное наименование направления (специальности)

По профилю **Защита в чрезвычайных ситуациях**

Факультет **Нефти,газа и природообуйстройства**
наименование факультета, где ведется дисциплина

Кафедра **Физической культуры и спорта**
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Форма обучения **очная,** курс **1-3** семестр (ы) **1-6**

Махачкала – 2021г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВОпо направлению подготовки(специальности)**20.03.01 Техносферная безопасность** с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению и профилю подготовки **Защита в чрезвычайных ситуациях.**

Разработчик _____ **ЗакарьяевЮ.М. к.п.н.,доцент**
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

«25» 02 20 21 г.

Зав.кафедрой за которой закреплена дисциплина _____ А.Г. Куршалиев
подпись

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры ЗвЧС «19» 04 2021 года, протокол № 8.

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению (специальности, профилю)
_____ Месробян Н.Х., ст.преподаватель
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

«19» 04 2021 г.

Программа одобрена на заседании Методического совета факультета НГиП от «20» 04 2021 года, протокол № 8.

Председатель Методсовета факультета _____ Курбанова З.А.,к.т.н.доцент
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

«20» 04 2021 г.

Декан факультета _____ Магомедова М.Р.
подпись ФИО

Начальник УО _____ Магомаева Э.В.
подпись ФИО

И.о. начальника УМУ _____ Гусейнов М.Р.
подпись ФИО

1.Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов с образовательными потребностями является стимулирование позитивных морфо-функциональных сдвигов в организме, формирование необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимогосубъекта.

Освоение дисциплин предполагает:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина элективные курсы по физической культуре и спорту входит в перечень дисциплин вариативной части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека и направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

В результате освоения дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту обучающийся должен:

знать:

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины должна быть сформирована следующая универсальная компетенция:

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование показателя оценивания (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3. Умеет осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

4. Объем и содержание дисциплины (модуля)

Форма обучения	**очная**					
Общая трудоемкость по дисциплине (в часах)	**328 часов**					
Семестр	1	2	3	4	5	6
Лекции, час	-	-	-	-	-	-
Практически езанятия, час	54	54	54	54	54	58
Лабораторны езанятия, час	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, час						
Курсовой проект (работа), РГР, семестр						
Зачет (при заочной форме **4 часа** отводится на контроль)	зачет	зачет с оцен-кой	зачет	зачет с оцен-кой	зачет	зачет с оценкой

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины. Тема лекции и вопросы	Очная форма			
		ЛК	ПЗ	ЛР	СР
	КУРС 1. **Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры**				
1	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры.		2		
2	Тема 2.Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.		2		
	Раздел 2. Плавание				
3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Ознакомление произвольному стилю плавания. Упражнения для освоения с водой.		2		
4	Тема 4.Учить технике плавания «кроль на груди».		2		
5	Тема 5.Совершенствование способа плавания «кроль на груди».		2		
	Раздел 3. Легкая атлетика				
6	Тема 6. Бег на 60м, прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол – общая выносливость.		2		
7	Тема 7. Техника эстафетного бега. Развитие выносливости (кросс на 2000м – девушки, 3000м – мужчины).		2		
8	Тема 8. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Контрольные прыжки в высоту соревновательных условиях. Толкания ядра с места.		2		
9	Тема 9. Кросс. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в гору и под уклон).		2		
10	Тема 10. Низкий старт, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		2		
11	Тема 11. Хождение по азимуту, разбивка бивуака и установление палаток.		2		
12	Тема 12. Преодоление естественных препятствий, хождение по азимуту, разжигание костров, уборка места отдыха.		2		
13	Тема 13. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Футбол: ведение мяча, отбор мяча, передвижение.		2		
14	Тема 14. Бег на длинные дистанции (2000м, 3000м).		2		
15	Тема 15. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м), чтение топографической карты, составление схемы маршрута.		2		
16	Тема 16. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты.		2		
17	Тема 17. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты. Обманные движения, остановка и метание мяча, удары по мячу.		2		
18	Тема 18. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты, ведение и отбор мяча, передвижение.		2		
19	Тема 19. Совершенствование прыжка вдлину способом «ножницы». Обманные движения, выбрасывание мяча из-за боковой.		2		
20	Тема 20. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Ведение мяча, передвижение. Двухсторонняя учебная игра.		2		
21	Тема 21. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Учебная двухсторонняя игра в футбол.		2		
	Раздел 4. Гимнастика.				
22	Тема 22. Прикладные упражнения: прыжки в длину, прыжки в		1		

	глубину, прыжки через препятствие. Учебная двухсторонняя игра в футбол.				
23	Тема 23. Спортивные прыжки. Упражнение в равновесии, лазание по канату. Волейбол. Стойки, перемещение, подачи, передачи.		1		
24	Тема 24. Спортивные прыжки. Упражнения в равновесии, лазания по канату. Волейбол. Стойки, перемещения, подачи, передачи.		1		
25	Тема 25. Упражнения в равновесии, лазания по канату, волейбол, стойки, перемещения, подачи, передачи.		1		
26	Тема 26. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъём переворотом. Утренняя гигиеническая гимнастика. Баскетбол: перемещение в защите, в нападении.		1		
27	Тема 27. Упражнения с использованием отягощений, опорные прыжки. Производственная гимнастика. Баскетбол: техника владения мячом, ловля и передача мяча одной или двумя руками.		1		
28	Тема 28. Ритмическая гимнастика для женских групп. Атлетическая гимнастика для мужских групп.		1		
29	Тема 29. Лазание по канату, опорные прыжки. Подвижные игры.		1		
30	Тема30. Элементы художественной гимнастики: упражнения с предметами. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением.		1		
31	Тема 31. Упражнения на бревне, на перекладине, на брусьях. Подвижные игры		1		
32	Тема 32. Элементы художественной гимнастики: упражнения со скакалками, обручами и мячами. Упражнения с отягощениями: с гирями, гантелями, набивными мячами, с грифом и диском штанги.		1		
33	Тема 33. Контрольные нормативы и приём зачётов.		1		
	Итого за 1 семестр		**54**		
	Раздел 5. Гимнастика. Общая физическая подготовка				
1	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2		
2	Тема 2. Элементы художественной гимнастики: упражнения со скакалками, обручами. Упражнения с отягощениями: с гирями, гантелями, набивными мячами. Волейбол: нападение, удары, блокирование.		2		
3	Тема 3. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, упражнения с гирями, набивными мячами. Волейбол: техника нападения и защиты.		2		
4	Тема 4. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, контрольные нормативы. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра.		2		
5	Тема 5. Элементы художественной гимнастики. Упражнения с предметами: (набивными мячами, скакалками, обручами). Подвижные игры.		2		
6	Тема 6. Спортивная гимнастика. Элементы и комбинации 3 разряда на параллельных и разновысотных брусьях. Опорные прыжки. Двухсторонняя игра в волейбол.		2		
7	Тема 7. Гимнастика. Элементы и комбинации 3 разряда на ковре (вольные упражнения).		1		
8	Тема 8. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине и на бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра.		1		
9	Тема 9. Элементы и комбинация 3 разряда на перекладине и на		1		

	бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра. Ловля мяча в движении, броски в кольцо.				
10	Тема 10. Элементы и комбинации 3 разряда вольных упражнений. Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении, броски по кольцу. Учебная игра.		1		
11	Тема 11. Совершенствование элементов и комбинаций 3 разряда вольных упражнений. Элементы техники игры в баскетбол: индивидуальные действия игроков.		1		
12	Тема 12. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, перекладине, вольные упражнения. Баскетбол: взаимодействие двух, трех и более игроков.		1		
	Раздел 6. Легкая атлетика				
13	Тема 13. Бег на длинные дистанции (3000м, 2000м).		2		
14	Тема 14. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м).		2		
15	Тема 15. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты. Футбол: ведение мяча, обман движения.		2		
16	Тема 16. Совершенствования прыжка в длину способом «ножницы». Метание диска.		2		
17	Тема 17. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Туризм: оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Футбол: элементы тактики игры в защите.		2		
18	Тема 18. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Туризм: преодоление естественных препятствий, разжигание костров, уборка места отдыха. Футбол: элементы тактики игры в защите и нападении.		2		
19	Тема 19. Барьерный бег на 100м. Техника подбора шагов до первого барьера, бег по дистанции.		2		
20	Тема 20. Метание диска. Техника метания диска с поворота. Бег на 400м. Подвижные игры.		2		
21	Тема 21. Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Бег на 800м.		2		
22	Тема 22. Барьерный бег. Техника барьерного бега (старт, стартовое ускорение и расчёт шагов до первого барьера). Упражнения для развития силы.		2		
23	Тема 23. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (игра в футбол, баскетбол)		2		
24	Тема 24. Толкания ядра. Подготовительные упражнения для скачка. Толкания ядра с места. Специальные упражнения для толкания. Развитие быстроты и ловкости (челночный бег, подвижные игры).		2		
25	Тема 25. Учебный туристический поход. Игры на местности.		2		
	Раздел 7. Основы оздоровительной физической культуры. Плавание.				
26	Тема 26. Упражнения на суше, упражнения для освоения с водой, обучение плаванию вольным стилем на груди.		2		
27	Тема 27. Совершенствование плавания вольным стилем.		2		
28	Тема 28. Обучение плавания «кроль на груди».		1		
29	Тема 29. Совершенствование плавания «кроль на груди».		1		
	Раздел 8. Легкая атлетика.				
30	Тема 30. Бег. На середине дистанции, совершенствование техники бега. Бег на 1500м и 800м в условиях соревнований.		1		
31	Тема 31. Прыжки в высоту способом «перешагивание»,		1		

	совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований.				
32	Тема 32. Толкание ядра с места. Совершенствование техники толкания ядра с места. Контрольные толкания ядра в условиях соревнований.		1		
33	Тема 33. Прием контрольных зачетных нормативов		1		
	Итого за 2 семестр		**54**		
	КУРС 2. **Раздел 1. Плавание.**				
1	Тема 1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.		2		
2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди».		2		
3	Тема 3. Совершенствование способа плавания «кроль на груди». Игры на воде.		2		
4	Тема 4. Упражнения для освоения с водой. Учить технике плавания «кроль на груди».		2		
5	Тема 5. Продолжить обучение вольному стилю.		2		
6	Тема 6. Совершенствование способа плавания «кроль на груди». Игры на воде.		2		
7	Тема 7. Совершенствование способа плавания «вольный стиль».		2		
	Раздел 2. Легкая атлетика.				
8	Тема 8. Низкий старт, выход со старта, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		2		
9	Тема 9. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
10	Тема 10. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: индивидуальная, групповая тактика. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
11	Тема 11. Бег на длинные дистанции (3000м, 5000м). Подвижные игры.		2		
12	Тема 12. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: командная тактика.		2		
13	Тема 13. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: тактика нападения и защиты.		2		
14	Тема 14. Прыжки в длину способом «ножницы», контрольные нормативы. Метание гранаты. Футбол: варианты тактических систем в нападении.		2		
15	Тема 15. Прыжки в высоту способом «перекидной». Двухсторонняя игра в футбол.		2		
16	Тема 16. Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
17	Тема 17. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Подвижные игры.		2		
	Раздел 3. Гимнастика.				
18	Тема 18. Упражнение с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		2		
19	Тема 19. Прикладные упражнения: прыжки, упражнения в равновесии.		2		
20	Тема 20. Лазание по канату, опорные прыжки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
21	Тема 21. Упражнение с отягощением, опорные прыжки. Подвижные		2		

	игры.				
22	Тема 22. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Подвижные игры.		1		
23	Тема 23. Комплекс упражнений на перекладине, на брусьях, на бревне. Опорные прыжки через «козла».		1		
24	Тема 24. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений на снарядах.		1		
25	Тема 25. Элементы и комбинации 3 разряда брусьях, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры, индивидуальные действия игроков.		1		
26	Тема 26. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры. Командные действия игроков.		1		
27	Тема 27. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине и вольных упражнения. Групповые и командные действия игроков в волейболе		1		
28	Тема 28. Элементы и комбинация 3 разряда на перекладине и вольные упражнения. Двухсторонняя игра в волейбол.		1		
29	Тема 29. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, брусьях и вольные упражнения. Баскетбол: совершенствование техники владения мячом.		1		
30	Тема 30. Совершенствование элементов и комбинации 3 разряда на снарядах и вольных упражнениях. Баскетбол: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.		1		
31	Тема 31. Элементы и комбинации 3 разряда на снарядах и вольных упражнениях. Баскетбол: варианты тактических систем в нападении и защите.		1		
32	Тема 32. Прыжки в длину способом «ножницы». Бег на короткие дистанции. Баскетбол: элементы тактических систем в нападении и защите.		1		
33	Тема 33. Контрольные нормативы. Приём зачетов.		1		
	Итого за 3 семестр		**54**		
	Раздел 4. Общая физическая подготовка				
1	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
2	Тема 2. Туризм. Умение ходить по азимуту. Техника передвижения и меры безопасности. Футбол: варианты тактических систем в нападении и защите.		2		
3	Тема 3. Измерение расстояний на карте и местности. Футбол: учебная игра по заданию.		2		
4	Тема 4. Выбор пути и движения между контрольными пунктами. Футбол: индивидуальные и командные действия.		2		
5	Тема 5. Специальные упражнения по технике чтения карты и выбора пути. Футбол: двухсторонняя игра.		2		
	Раздел 5. Легкая атлетика.				
6	Тема 6. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Метание диска.		2		
7	Тема 7. Бег на длинные дистанции (3000м, 2000м).		2		
8	Тема 8. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м).		2		
9	Тема 9. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание диска. Подвижные игры.		2		
10	Тема 10. Совершенствование прыжка в высоту способом «перекат». Метание диска.		2		

11	Тема 11. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Метание диска.		2		
12	Тема 12. Бег на 800метров. Толкания ядра. Подвижные игры на местности.		2		
13	Тема 13. Бег 400метров. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Подвижные игры на местности.		2		
14	Тема 14. Бег 1500метров. Толкания ядра. Подвижные игры.		2		
15	Тема 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
16	Тема 16. Толкания ядра. Футбол: тактика игры в защите. Учебная игра.		2		
17	Тема 17. Кроссовая подготовка.		2		
18	Тема 18. Спортивные игры. Футбол: варианты игры в нападении.		2		
19	Тема 19. Футбол. Варианты защиты и в нападении. Учебная игра по заданию.		2		
20	Тема 20. Барьерный бег на 100метров. Подвижные игры на местности.		2		
21	Тема 21. Барьерный бег на 110метров. Толкания ядра. Подвижные игры.		2		
22	Тема 22. Прыжки в длину (совершенствование) способом «ножницы». Метание диска.		1		
	Раздел 6. Плавание.				
23	Тема 23. Учить плаванию способом «кроль на спине».		1		
24	Тема 24. Совершенствовать способ плавания «кроль на спине». Игры на воде.		1		
25	Тема 25. Продолжить обучение способа плавания «кроль на спине», игра на воде.		1		
26	Тема 26. Совершенствовать способ плавания «кроль на спине». Игры на воде.		1		
27	Тема 27. Совершенствовать технику изученных способов плавания. Игры на воде.		1		
	Раздел 7. Легкая атлетика.				
28	Тема 28. Прыжки в высоту способом «перекидной». Баскетбол варианты тактических систем в нападении.		1		
29	Тема 29. Прыжки в высоту способом «перекидной». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Бег на 100метров.		1		
30	Тема 30. Барьерный бег на 110м. Техника подбора шагов до первого барьера, бег по дистанции, финиш.		1		
31	Тема 31. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		1		
32	Тема 32. Прыжки в длину способом «ножницы». Контрольные прыжки в длину в соревновательных условиях.		1		
33	Тема 33. Контрольный бег в соревновательных условиях на 2000м.Контрольные нормативы, приём зачётов.		1		
	Итого за 4 семестр		**54**		
	КУРС 3. **Раздел 1. Плавание.**				
1	Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		2		
2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди».		2		
3	Тема 3. Игры на воде. Упражнения для освоения с водой, техники плавания способом «кроль на груди».		2		

	Раздел 2. Легкая атлетика.				
4	Тема 4. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков.		2		
5	Тема 5. Прыжки в длину, совершенствование способа «ножницы». Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
6	Тема 6. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Подвижные игры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
7	Тема 7. Футбол: индивидуальные, групповые действия игроков в нападении. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
8	Тема 8. Бег на средние дистанции (1500 и 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции. Подвижные игры.		2		
9	Тема 9. Бег по пересеченной местности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		2		
10	Тема 10. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: элементы тактики игры в нападении и защите.		2		
11	Тема 11. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись».		2		
12	Тема 12. Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности на 2000м (девушки) 3000м (мужчины) со скоростью 1,5-2 м/с.		2		
13	Тема 13. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие общей выносливости (игра футбол, волейбол)		2		
14	Тема 14. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту. Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна.		2		
15	Тема 15. Кросс по пересечённой местности (мужчины – 3000м, девушки – 2000м). Упражнения с отягощениями для развития силы.		2		
16	Тема 16. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Развитие ловкости и быстроты (эстафеты с бегом, прыжками, лазаньем и перелазаньем).		2		
17	Тема 17. Эстафетный бег (держание эстафетной палочки при низком старте, передача палочки снизу и сверху, прием эстафетной палочки). Метание гранаты.		2		
18	Тема 18. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна. Баскетбол, футбол (развитие общей выносливости).		2		
19	Тема 19. Бег на средние дистанции. Техника бега (старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование). Техника прыжков в длину «согнув ноги» и «прогнувшись».		2		
20	Тема 20. Метание гранаты. Техника метания гранаты с разбега. Развитие общей выносливости (бег по пересеченной местности на 1000м – женщины, 2000м – мужчины).		2		
21	Тема 21. Толкания ядра. Совершенствование техники толкания ядра со скачка (женщины – 3кг, мужчины – 6кг). Игра в футбол, баскетбол для развития общей выносливости.		2		
22	Тема 22. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.		1		

	Раздел 3. Спортивные игры.				
23	Тема 23. Волейбол. Прием, передача сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.		1		
24	Тема 24. Волейбол. Элементы игры через сетку в защите. Подвижные игры.		1		
25	Тема 25. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении. Упражнения профессионально-прикладной подготовке.		1		
26	Тема 26. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении и защите. Упражнения профессионально-прикладной подготовке.		1		
27	Тема 27. Профессионально-прикладная подготовка упражнениями на тренажерах. Подвижные игры.		1		
	Раздел 4. Акробатика.				
28	Тема 28. Упражнения на батуте, акробатические прыжки на ковре.		1		
	Раздел 5. Гимнастика.				
29	Тема 29. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры.		1		
30	Тема 30. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, на перекладине, опорные прыжки. Подвижные игры.		1		
31	Тема 31. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, батуте. Подвижные игры.		1		
32	Тема 32. Элементы и комбинации 3 разряда вольные упражнения, батут, акробатика. Подвижные игры.		1		
33	Тема 33. Контрольные нормативы и приём зачётов.		1		
	Итого за 5 семестр		**54**		
	Раздел 6. Легкая атлетика.				
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности		2		
2	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения на тренажёрах.		2		
3	Тема 3. Бег по пересеченной местности 3000м.		2		
4	Тема 4. Бег на короткие дистанции (100м). Прыжки в длину. Подвижные игры.		2		
5	Тема 5. Бег на короткие дистанции (200м). Футбол: элементы тактики игры в нападении.		2		
6	Тема 6. Волейбол. Приём передачи сверху двумя. Упражнения с отягощениями и упражнениями на восстановление дыхания.		2		
7	Тема 7. Футбол. Тактика игры в защите.		2		
8	Тема 8. Техника передвижения и меры безопасности при туристическом походе.		2		
9	Тема 9. Метание диска (исходное положение, держание диска, подготовительные движения к повороту). Метание диска с места. Упражнения для развития силы (упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями).		2		
10	Тема 10. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на 100м, специальные упражнения бегуна. Контрольный бег на 100м в условиях соревнований.		2		
11	Тема 11. Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагивание». Контрольный прыжок в условиях соревнований. Толкания ядра. Совершенствование техники толкания.		2		
12	Тема 12. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Контрольные прыжки в длину в условиях соревнований. Барьерный бег на 110м.		2		

13	Тема 13. Бег на средние дистанции (800м, 1500м). Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту способом «перекидной».		2		
14	Тема 14. Тактика игры в нападении и в защите в игре футбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи.		2		
15	Тема 15. Баскетбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи в парах.		2		
16	Тема 16. Бег на короткие дистанции. Контрольный бег на 100 и 200м в условиях соревнований.		2		
17	Тема 17. Метание диска и толкания ядра в условиях соревнований.		2		
	Раздел 7. Плавание.				
18	Тема 18. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на груди».		2		
19	Тема 19. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на спине», «вольный стиль».		2		
20	Тема 20. Прием контрольных нормативов по плаванию.		2		
21	Тема 21. Прием контрольных нормативов.		2		
	Раздел 8. Спортивные игры.				
22	Тема 22. Футбол: тактика игры в нападении и защите.		2		
23	Тема 23. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Футбол: двухсторонняя игра.		2		
	Раздел 9. Легкая атлетика.				
24	Тема 24. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Совершенствование техники толкания ядра. Толкания ядра соревновательных условиях.		2		
25	Тема 25. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2		
26	Тема 26. Прыжки в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в соревновательных условиях.		2		
27	Тема 27. Барьерный бег на 110м. Совершенствование техники барьерного бега.		2		
28	Тема 28. Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Подвижные игры.		2		
29	Тема 29. Контрольные нормативы и приём зачётов.		2		
	Итого за 6 семестр		**58**		
	Всего		**328**		

5. Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения: практические (методико-практические) занятия, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий: интерактивные практические занятия.

Студенты, осваивающие дисциплину элективные курсы по физической культуре и спорту в каждом семестре выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачет» и «дифференцированный зачет».

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

Для девушек

Упражнения	**Нормативные оценки**					
	1 курс		**2 курс**		**3 курс**	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Бег 100м	17.4	17.2	17.2	17.0	16.8	16.6
Бег 500м	2.05		2.00		1.55	
Бег 2000м		10.00		9.35		9.20
Прыжки в длину с места	1.70	1.75	1.75	1.80	1.80	1.90
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12		15		15	
Наклоны туловища	30	35	35	40	45	50
Подтягивание в висе лежа на перекладине		15		15		15

Для юношей

Упражнения	**Нормативные оценки**					
	1 курс		**2 курс**		**3 курс**	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Бег 100м	14.2	14.0	14.0	13.8	13.8	13.6
Бег 1000м	3.35		3.30		3.25	
Бег 3000м		14.30		14.00		13.40
Прыжки в длину с места	2.20	2.20	2.25	2.25	2.25	2.25
Подтягивание на перекладине	10	10	11	11	12	12
Подъем силой на перекладине	1		2		3	
Подъем переворотом на перекладине	1		2		3	
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях	15		15		15	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)		60		70		80
Челночный бег 10х10 м	28.0		27.5		27.0	
Комплексный тест*	10.0		10.0		9.8	
Угол в упоре		3		4		5

* Комплексный тест: Бег 10м - 2 кувырка вперед - встать - поворот на 180 град - 2 кувырка вперед - бег 10м.

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов специального отделения

Упражнения	**Нормативные оценки**					
	Мужчины			**Женщины**		
	Отл	Хор	Удовл.	Отл	Хор	Удовл.
100м	15,0.	15,2	15,4	19,0	19,4	19,8
2000м				без учета времени		
3000м	без учета времени					
Подтягивание	8	6	4			
Наклоны туловища				40	35	30

Требования к зачету для студентов, освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
1 семестр	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки
2 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат
3 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
4 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Знакомство с постановкой спортивной работы в университете, участие в проведении соревнований.	Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях
5 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет	Реферат
6 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Реферат

Зав. библиотекой _____ **Алиева Ж.А.**
(подпись)

6.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
Рекомендуемая литература и источники информации (основная и дополнительная)

№	**Виды Занятий**	**Необходимая учебная. Учебно – методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение.**	**Количество изданий (режим доступа)**
1	ЛКСРС	Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) : учебное пособие / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-3764-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	URL: https://e.lanbook.com/book/123690
2	ЛКСРС	Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	URL: https://e.lanbook.com/book/156380
3	ЛКСРС	Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	URL: https://e.lanbook.com/book/136171
4	ЛКСРС	Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-4177-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	URL: https://e.lanbook.com/book/136161
5	ЛКСРС	Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск : Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	URL: https://e.lanbook.com/book/136154
6	ЛКСРС	Казантинова, Г. М. Физическая культура студента : учебник / Г. М. Казантинова, Т. А.	URL: https://e.lanbook.com/book/100838

		Чарова, Л. Б. Андрющенко. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-4479-0046-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	
7	ЛКСРС	Мищенко, Н. В. Применение упражнений аэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе : учебное пособие / Н. В. Мищенко. — Киров : ВятГУ, 2017. — 62 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	URL: https://e.lanbook.com/book/134603
8	ЛКСРС	Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Л. А. Семенов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-8114-7365-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	URL: https://e.lanbook.com/book/159497
9	ЛКСРС	Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / С. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-4564-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	URL: https://e.lanbook.com/book/142352
10	ЛКСРС	Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система	URL: https://e.lanbook.com/book/164631
11	ЛКСРС	Ревенко, Е. М. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания : учебное пособие / Е. М. Ревенко. — 2-е изд., деривативное. — Омск : СибАДИ, 2020. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система	URL: https://e.lanbook.com/book/163774
12	ЛКСРС	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система	URL: https://e.lanbook.com/book/154151
13	ЛКСРС	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / составители Е. М. Ревенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. — Омск : СибАДИ, 2019. — 181 с. — ISBN 978-5-00113-129-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	URL: https://e.lanbook.com/book/149520

14	ЛКСРС	Зотова, Ф. Р. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие / Ф. Р. Зотова, С. В. Садыкова. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. —	URL: https://e.lanbook.com/book/154983
15	ЛКСРС	Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» : лекции / А. М. Ахметов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 213 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].	URL: http://www.iprbookshop.ru/30219.html

Перечень наглядных и других пособий.

- Наглядные пособия в виде плакатов к лекционному и практическому материалу.
- Диафильмы и диапозитивы по технике бега, прыжков в длину, метания диска, толкания ядра.

Перечень лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется и размещен на сайте университета

(http://www.klgtu.ru/about/structure/structure_kgtu/itc/info/software.php).

Интернет-ресурсы

ttp://www.sport.msu.ru/edu/ - Электронный учебник по основам физической культуры ввузе

http://www.studsport.ru/ - официальный сайт студенческого спортивного союза России.

http://www.fisu.net/ - официальныйсайтFISU - International University Sports Federation

Сайты журналов

Журнал «Теория и практика физической культуры»http://www.teoriya.ru/ru.

Журнал«Легкаяатлетика»http://lib.sportedu.ru/mirrors/www.iaaf-rdc.ru/t&f/1/index.htm.

Журнал «Спортивная жизнь России»http://www.sportliferus.ru/.

Журнал «Физкультура и спорт»http://www.fismag.ru/.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7.1. Специализированные аудитории

Практические занятия проводятся в специализированных аудиториях института отраслевой экономики и управления с мультимедийным оборудованием, а также в других аудиториях университета согласно расписанию занятий.

Консультации проводятся в аудиториях в соответствии с графиком консультаций.Предэкзаменационная консультация проводится в аудитории согласно расписанию консультаций.

Практические занятия проводятся в специализированных спортивных залах:

-залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) -2,

-зал настольного тенниса -1,

-тренажерные залы –2,
-зал ритмической гимнастики и фитнесса -1,
-зал бокса -1,
-кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом -1,
-зал лечебной физической культуры –1
-кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом -1,
-зал лечебной физической культуры -1

8. Лист изменений и дополнений к рабочей программе

Дополнения и изменения в рабочей программе на 20___/20___ учебный год.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. ……..;
2. ……..;
3. ……..;
4. ……..;
5. ……..

или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений или дополнений на данный учебный год.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры _____ от _____ года, протокол № _____.

Заведующий кафедрой _____ А.Т. Курицын _____
(название кафедры) (подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

Согласовано:

Декан (директор)_____ _____ _____
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

Председатель МС факультета _____ _____ _____
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)