

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.07.2024 15:36:04  
Уникальный идентификатор документа:  
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

**Министерство науки и высшего образования РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Дагестанский государственный технический университет»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина **Физическая культура и спорт**  
наименование дисциплины по ОПОП

Для направления(специальности) **38.05.02 Таможенное дело**  
код и полное наименование направления (специальности)

По профилю **Таможенные платежи**


Факультет **Информационных систем в экономике и управлений**  
наименование факультета, где ведется дисциплина

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

Форма обучения очная, курс 1 семестр (ы) 1, 2

**Махачкала 2022 г.**

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки(специальности) 38.05.02 Таможенное дело с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению и профилю подготовки Таможенные платежи


Разработчик  Закарьяев Ю.М. к.п.н., доцент  
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 12 » 09 2022г.

Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина  А.Г. Куршалиев

« 12 » 09 2022 г.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры Экономическая безопасность и таможенное дело.

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению подготовки  Шахбанова И.К., к.э.н., доцент  
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 17 » 09 2022г.

Программа одобрена на заседании Методического совета факультета ИСвЭиУ от « 19 » 09 2022 года, протокол № 1.

Председатель Методического Совета факультета  Гаджиева Н.М., к.э.н.,  
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 19 » 09 2022 г.

Декан факультета  Раджабова З.Р.  
подпись ФИО

Начальник УО  Магомаева Э.В.  
подпись ФИО

Врио ректора ДГТУ  Н.Л. Баламирзоев  
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 значимого субъекта.

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.

социально-культурной и профессиональной деятельности.

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

В результате освоения дисциплины должна быть сформирована следующая универсальная компетенция:

Категория компетенций	Наименование компетенций	Наименование показателя оценивания (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК-7.3.</b> Умеет осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>УК-7.4.</b> 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</p>

### 4. Объем и содержание дисциплины (модуля)

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

#### 4.1. Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины. Тема лекции и вопросы	Очная форма			
		ЛК	ПЗ	ЛР	СР
	<b>КУРС 1.</b>				
	<b>Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры</b>				
1	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры.		2		
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.		2		
	<b>Раздел 2. Плавание</b>				
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		
	<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>				
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 в длину 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		
	<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>				
22	Тема 22. Прикладные упражнения: прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствие. Учебная двухсторонняя игра в		1		

	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	Тема 30. 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 гириями, гантелями, набивными мячами, с грифом и диском штанги.		1		
33	Тема 33. Контрольные нормативы и приём зачётов.		1		
	<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>54</b>		
	<b>Раздел 5. Гимнастика. Общая физическая подготовка</b>				
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 гириями, гантелями, набивными мячами. Волейбол: нападение, удары, блокирование.		2		
3	Тема 3. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, упражнения с гириями, 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 бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра. Ловля мяча в		1		

	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 брусках, перекладине, вольные упражнения. Баскетбол: взаимодействие двух, трех и более игроков.		1	
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			
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	
	<b>Раздел 7. Основы оздоровительной физической культуры.</b> <b>Плавание.</b>			
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	
	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>			
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», совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки в высоту в		1	

	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		
	<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>54</b>		
	<b>КУРС 2.</b>				
	<b>Раздел 1. Плавание.</b>				
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		
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>				
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		
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>				
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 игры.		2		



22	Тема 22. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Подвижные игры.	1		
23	Тема 23. Комплекс упражнений на перекладине, на брусках, 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 брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры, индивидуальные действия игроков.	1		
26	Тема 26. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, 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, брусках 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		
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>		
	<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>			
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		
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>			
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		
	<b>Раздел 6. Плавание.</b>				
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		
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>				
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		
	<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>54</b>		
	<b>КУРС 3.</b>				
	<b>Раздел 1. Плавание.</b>				
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		
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>				

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. Толкание 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		
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>				

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		
	<b>Раздел 4. Акробатика.</b>			
28	Тема 28. Упражнения на батуте, акробатические прыжки на ковре.	1		
	<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>			
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		
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>		
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>			
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. Прием 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, гириями).	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	2		

	средние дистанции. Прыжки в высоту способом «перекидной».			
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		
	<b>Раздел 7. Плавание.</b>			
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		
	<b>Раздел 8. Спортивные игры.</b>			
22	Тема 22. Футбол: тактика игры в нападении и защите.	2		
23	Тема 23. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Футбол: двухсторонняя игра.	2		
	<b>Раздел 9. Легкая атлетика.</b>			
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		
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>58</b>		
	<b>Всего</b>	<b>328</b>		

### 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 10x10 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**

<b>Требования</b>	<b>Условия зачета</b>
<b>1 семестр</b>	
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
<b>2 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат
<b>3 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
<b>4 семестр</b>	
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
<b>5 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет	Реферат
<b>6 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Реферат

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

п/п	Виды занятий	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение.	Авторы	Издательство и год издания	Электронные ресурсы	Количество изданий
					www.iprbookshop.ru	На кафедре
1	ЛК, СРС	Физическая культура. Учебное пособие для абитуриентов.	Орлова С.В.	Иркутский филиал Российского государственного университета 2011г.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/15687.html">https://www.iprbookshop.ru/15687.html</a>	
2	ЛК, ПЗ СРС	Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Воробьев А.В. Михеева Т.В.	Сибирский государственный университет 2002г.	<a href="https://www.iprbookshop.ru/64960.html">https://www.iprbookshop.ru/64960.html</a>	
3	ЛК, ПЗ СРС	Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/64978.html">https://www.iprbookshop.ru/64978.html</a>	
4	ЛК, ПЗ СРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/64982.html">https://www.iprbookshop.ru/64982.html</a>	
5	ЛК, ПЗ СРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/64983.html">https://www.iprbookshop.ru/64983.html</a>	
6	ЛК, ПЗ СРС	Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Костихина Н.М.	Сибирский государственный университет 2005г.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/64993.html">https://www.iprbookshop.ru/64993.html</a>	
7	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения.	Абросимов Е.З. Антонов А.И.	Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет 2014г.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/51801.html">https://www.iprbookshop.ru/51801.html</a>	
8	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура студента.	Кравчук В.И.	Челябинский государственный институт 2006г.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/56528.html">https://www.iprbookshop.ru/56528.html</a>	
9	ЛК, ПЗ	Физическая культура.	Лысова И.А.	Московский	URL:	



	СРС	Учебное пособие.		государственный университет 2011г.	<a href="https://www.prbookshop.ru/8625.html">https://www.prbookshop.ru/8625.html</a>	
10	ЛК, ПЗ СРС	Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Кокоулина О.П.	Евразийский открытый институт 2011г.	URL: <a href="https://www.prbookshop.ru/11049.html">https://www.prbookshop.ru/11049.html</a>	
11	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура студента. Учебное пособие	Пшеничков А.Ф.	Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет 2012г.	URL: <a href="https://www.prbookshop.ru/19345.html">https://www.prbookshop.ru/19345.html</a>	

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

### Интернет-ресурсы

<http://www.sport.msu.ru/edu/> - Электронный учебник по основам физической культуры в вузе

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

<http://www.fisu.net/> - официальный сайт FISU - International University Sports Federation

### Сайты журналов

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

Журнал «Легкая атлетика» <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 фитнеса -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 \_\_\_\_\_  
(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)