Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.10.2026 15:51:24
Уникальный программный ключ:
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

**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

По специальности **40.05.03 «Судебная экспертиза»**
код и полное наименование направления (специальности)

По специализации **Экспертизы веществ, материалов и изделий**

Факультет **информационных систем в экономике и управлении**
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 – 2025г.**

AnyScanner SCAN

## 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.

AnyScanner SCAN

**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<br>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br>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.<br>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 | - | - | - | - | - | - |
| 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 | зачет с оценкой | зачет | зачет с оценкой | зачет | зачет с оценкой |

AnyScanner SCAN

## 4.1. Содержание дисциплины (модуля)

| № п/п | Раздел дисциплины. Тема лекции и вопросы | Очная форма | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ЛК | ПЗ | ЛР | СР |
| | **КУРС 1.**<br>**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 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 | | |
| | **Раздел 4. Гимнастика.** | | | | |
| 22 | Тема 22. Прикладные упражнения: прыжки в длину, прыжки в | | 1 | | |

AnyScanner SCAN

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 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 бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра. Ловля мяча в | | 1 | | |

AnyScanner SCAN

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 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», совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований. | | 1 | | |

AnyScanner SCAN

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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.**<br>**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 игры. | | 2 | | |
| 22 | Тема 22. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная | | 1 | | |

AnyScanner SCAN

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | гимнастика. Подвижные игры. | | | | |
| 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 | | |

AnyScanner SCAN

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | |

AnyScanner SCAN

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | 1 | | |

AnyScanner SCAN

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | игры. | | | | |
| 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 | | |

AnyScanner SCAN

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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.

AnyScanner SCAN

## 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 |

AnyScanner SCAN

## 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 |

AnyScanner SCAN

Зав. библиотекой ____

## 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. | www.iprbookshop.ru | |
| 2 | ЛК,ПЗ СРС | Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. | Воробьев А.В. Михеева Т.В. | Сибирский государственный университет 2002г. | www.iprbookshop.ru | |
| 3 | ЛК,ПЗ СРС | Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта. Учебное пособие. | Корягина Ю.В. Тристан В.Г. | Сибирский государственный университет 2001г. | www.iprbookshop.ru | |
| 4 | ЛК,ПЗ СРС | Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1. Учебное пособие. | Корягина Ю.В. Тристан В.Г. | Сибирский государственный университет 2001г. | www.iprbookshop.ru | |
| 5 | ЛК,ПЗ СРС | Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2. Учебное пособие. | Корягина Ю.В. Тристан В.Г. | Сибирский государственный университет 2001г. | www.iprbookshop.ru | |
| 6 | ЛК, ПЗ СРС | Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие. | Костихина Н.М. | Сибирский государственный университет 2005г. | www.iprbookshop.ru | |
| 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. | www.iprbookshop.ru | |
| 8 | ЛК, ПЗ СРС | Физическая культура студента. | Кравчук В.И. | Челябинский государственный институт 2006г. | www.iprbookshop.ru | |
| 9 | ЛК, ПЗ СРС | Физическая культура. Учебное пособие. | Лысова И.А. | Московский государственный университет 2011г. | www.iprbookshop.ru | |

AnyScanner SCAN

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | ЛК, ПЗ СРС | Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебное пособие. | Кокоулина О.П. | Евразийский открытый институт 2011г. | www.iprbookshop.ru | |
| 11 | ЛК, ПЗ СРС | Физическая культура студента. Учебное пособие | Пшеничков А.Ф. | Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет 2012г. | www.iprbookshop.ru | |
| 12 | ЛК, ПЗ СРС | Физическая культура и здоровье. Учебно-методическое пособие. | Гуревич И.А. | Вышэйшая школа 2011г. | www.iprbookshop.ru | |

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**8.1. Специализированные аудитории**

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) - 2,
- зал настольного тенниса - 1,
- тренажерные залы – 2,
- зал борьбы - 1,
- зал бокса - 1,
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом - 1,
- зал массажа - 1.

**8.2. Учебно-лабораторное оборудование**

-силовые тренажеры,
- беговые дорожки,
- аквалангы,
- перекладины, брусья, гимнастические стенки, скамейки, степы.
- спортивный инвентарь – мячи, сетки, ядра, копья, диски.

Материально-техническое обеспечение включает в себя:

-библиотечный фонд (учебная, учебно-методическая, справочная экономическая литература, экономическая научная и деловая периодика);

- компьютеризированные рабочие места для обучаемых с доступом в сеть Интернет;
- аудитории, оборудованные проекционной техникой.

**Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ОВЗ определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса,

AnyScanner SCAN

утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ДГТУ и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП обучающихся с ОВЗ.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ОВЗ осуществляется ДГТУ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта ДГТУ в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию ДГТУ.

2) для лиц с ОВЗ по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ОВЗ адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины научно-педагогическим работникам рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ОВЗ в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ОВЗ устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и др.). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

AnyScanner SCAN