

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.10.2025 20:40:29
Уникальный идентификатор:
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

Министерство науки и высшего образования РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Дагестанский государственный технический университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы физической культуры и спорта**
наименование дисциплины по ОПОП

Для направления (специальности) **09.03.03 – Прикладная информатика**
код и полное наименование направления (специальности)

По профилю **Прикладная информатика в государственном и муниципальном
направлении**

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 – 2021г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 09.03.03 – Прикладная информатика с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению и профилю подготовки Прикладная информатика в государственном и муниципальном направлении Разработчик Ю. Закарьяев Закарьяев Ю.М. к.п.н., доцент
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 24 » 09 2021 г.

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

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры ГиМУ

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению подготовки Шабанова М.М.д.э.н., профессор
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 24 » 09 2021 г.

Программа одобрена на заседании Методического совета факультета от « 18.10 » 2021 года, протокол № 2 .

Председатель Методического Совета факультета

Гаджиева Н.М.к.э.н., доцент
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 19 » 10 2021 г.

Декан факультета Раджабова З.Р.
подпись ФИО

Начальник УО Магомаева Э.В.
подпись ФИО

Проректор по УР Баламирзоев Н.Л.
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.

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

В результате освоения дисциплины должна быть сформирована следующая универсальная компетенция:

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач. УК-1.2. Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. УК-1.3. Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; методами принятия решений.
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Знает необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и методологические основы принятия управленческого решения. УК-2.2. Умеет анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ. УК-2.3. Владеет методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки

		продолжительности и стоимости проекта, а также потребности в ресурсах.
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия. УК-3.2. Умеет действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста. УК-3.3. Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем.
Коммуникация	УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	УК-4.1. Знает принципы построения устного и письменного высказывания на государственном и иностранном языках; требования к деловой устной и письменной коммуникации. УК-4.2. Умеет применять на практике устную и письменную деловую коммуникацию. УК-4.3. Владеет методикой составления суждения в межличностном деловом общении на государственном и иностранном языках, с применением адекватных

		языковых форм
Межкультурное взаимодействие	УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК-5.1. Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации. УК-5.2. Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися - представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм. УК-5.3. Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. УК-6.2. Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории. УК-6.3. Владеет способами управления своей познавательной

		деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей. УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Безопасность жизнедеятельности	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения. УК-8.2. Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения

		чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях. УК-8.3. Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности.
Инклюзивная компетентность	УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1 Понимает специфику инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах УК-9.2 Планирует и осуществляет профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами УК 9.3. Взаимодействует в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами
Экономическая культура, в том числе финансовая грамотность	УК-10. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	УК-10.1 Знаком с основными документами, регламентирующими экономическую деятельность; источниками финансирования профессиональной

		деятельности; принципами планирования экономической деятельности УК-10.2 Способен обосновывать принятие экономических решений, использовать методы экономического планирования для достижения поставленных целей. УК-10.3. Обладает навыками применения экономических инструментов
Гражданская позиция	УК-11. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	УК-11.1 Знаком с действующими правовыми нормами, обеспечивающими борьбу с коррупцией в различных областях; способами профилактики коррупции и формирования нетерпимого отношения к ней УК-11.2 Способен планировать, организовывать и проводить мероприятия, обеспечивающие формирование гражданской позиции и предотвращение коррупции в социуме УК-11.3 Способ и взаимодействовать в обществе на основе нетерпимого отношения к коррупции

3.1.1. Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Код и наименование обще профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
--	---

ОПК-1. Способен обеспечивать приоритет прав и свобод человека; соблюдать нормы законодательства Российской Федерации и служебной этики в своей профессиональной деятельности	ОПК-1.1 Знает и соблюдает этические требования к служебному поведению ОПК-1.2 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормами законодательства Российской Федерации и служебной этики ОПК-1.3 Владеет навыками взаимодействия в ходе служебной деятельности в соответствии с этическими требованиями к служебному поведению, исходя из того, что признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина определяют основной смысл его деятельности
ОПК-2. Способен разрабатывать и реализовывать управленческие решения, меры регулирующего воздействия, в том числе, контрольно-надзорные функции, государственные и муниципальные программы на основе анализа социально-экономических процессов	ОПК-2.1 Использует основные понятия, профессиональную терминологию в области принятия организационно-управленческих решений; знает общий процесс, технологии, принципы и методы разработки и принятия организационно-управленческих решений и государственных и муниципальных программ на основе анализа социально-экономических процессов; ОПК-2.2 Способен анализировать внешнюю и внутреннюю среду организации, муниципального образования или региона, выявлять ее ключевые элементы и оценивать их влияние на процесс принятия организационно-управленческих решений в процессе разработки стратегических планов развития организации или конкретных территорий; ОПК-2.3 Владеет навыками принятия организационно-управленческих решений для достижения максимального результата в профессиональной деятельности; методами и технологиями принятия организационно-управленческих решений; приемами выбора оптимальных организационно-управленческих решений при разработке программ социально-экономического развития территорий
ОПК-3. Способен анализировать и применять нормы конституционного, административного и служебного права в профессиональной деятельности;	ОПК-3.1 Знает базовые аспекты права, понятие и сущность нормативных актов; организацию и особенности правовой

использовать правоприменительную практику	системы РФ; нормы конституционного, гражданского, трудового, муниципального права. ОПК-3.2 Применяет умение анализировать правовую информацию; работать с нормативно-правовыми актами, осуществлять поиск правовой информации; ОПК-3.3 Владеет навыками работы с нормативными актами; навыками работы со справочно-правовыми системами; навыками работы с юридическими документами.
ОПК-4. Способен разрабатывать проекты нормативных правовых актов в сфере профессиональной деятельности, осуществлять их правовую и антикоррупционную экспертизу, оценку регулирующего воздействия и последствий их применения	ОПК-4.1 Знает основы проектирования нормативных правовых актов в сфере профессиональной деятельности ОПК-4.2 Обладает навыками осуществлять правовую и антикоррупционную экспертизу нормативных правовых актов в сфере профессиональной деятельности; ОПК-4.3 Владеет юридической терминологией, необходимой для правотворческой деятельности
ОПК-5. Способен использовать в профессиональной деятельности информационно-коммуникационные технологии, государственные и муниципальные информационные системы; применять технологии электронного правительства и предоставления государственных (муниципальных) услуг	ОПК-5.1 Знает современное состояние государственного и муниципального управления; принципы, закономерности, тенденции развития информационных технологий и систем, методику проведения обследования органов государственного и муниципального управления для выявления информационных потребностей пользователей, формулировки требований к информационной системе органов власти, электронному правительству и информационному обеспечению предоставления государственных и муниципальных услуг ОПК 5.2 Умеет осуществлять сбор, анализ данных необходимых для решения поставленных задач; осуществлять поиск и выявление проблем в рамках рассматриваемых тем анализировать тенденции в развитии государственного и муниципального управления планировать и организовывать

	проведение эмпирических исследований, обрабатывать данные с использованием стандартных пакетов программного обеспечения, анализировать и интерпретировать результаты исследований; выявлять информационные потребности пользователей – органов государственного и муниципального управления, формировать требования к ИС органов власти, применять технологии электронного правительства и предоставления государственных (муниципальных) услуг ОПК 5.3 Владеет навыками сбора и обработки результатов проектных исследований для раскрытия проблематики процессов государственного и муниципального управления и выявления информационных потребностей органов государственного и муниципального управления, а также технологиями электронного правительства и предоставления государственных (муниципальных) услуг
ОПК-6. Способен использовать в профессиональной деятельности технологии управления государственными и муниципальными финансами, государственным и муниципальным имуществом, закупками для государственных и муниципальных нужд	ОПК-6.1 Знает основные принципы целеполагания и оценки альтернатив распределения финансовых ресурсов; основные способы оценки –финансовых результатов принятого управленческого решения, в том числе результатов деятельности организации на основе составленных финансовой и бюджетной отчетности; ОПК-6.2 Обладает навыками оценки финансовых результатов деятельности организаций государственного и муниципального сектора; анализа финансовой информации, необходимой для решения профессиональных задач; ОПК-6.3 Владеет технологиями управления государственными и муниципальными финансами, государственным и муниципальным имуществом, закупками для государственных и муниципальных нужд
ОПК-7. Способен осуществлять внутриорганизационные и межведомственные коммуникации, обеспечивать взаимодействие органов власти с гражданами, коммерческими	ОПК 7.1 Знает основы осуществления коммуникаций в органах власти: основные методы ведения деловых переговоров, проведения интервью, этику и этикет

организациями, институтами гражданского общества, средствами массовой информации	делового общения в системе государственного и муниципального управления; основы конфликтологии ОПК 7.2 Умеет выстраивать внутриорганизационные и межведомственные коммуникации, обеспечивать взаимодействие органов власти с гражданами, коммерческими организациями, институтами гражданского общества, средствами массовой информации. ОПК 7.3 Владеет навыками обеспечения эффективных внутриорганизационных и межведомственных коммуникаций, обеспечения открытости власти, выстраивания отношений со средствами массовой информации.
--	--

3.2. Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Выбор профессиональных компетенций по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль «Муниципальное управление» в ФГБОУ ВО «ДГТУ» осуществлялся на основе квалификационных требований для замещения должностей государственной гражданской (муниципальной) службы из справочника квалификационных требований к специальностям, направлениям подготовки, знаниям и умениям, которые необходимы для замещения должностей государственной гражданской службы, с учетом области и вида профессиональной служебной деятельности государственных гражданских служащих в соответствии с пунктом 8 статьи 12 Федерального закона «О государственной гражданской службе Российской Федерации» от 27 июля 2004 г. № 79-ФЗ

Освоение компетенций оценивается с помощью таблицы соответствия дисциплин и компетенций (матрицы компетенций (Приложение 3)) на основании оценок за дисциплины, участвующие в формировании компетенции на соответствующем этапе (семестре) освоения ОПОП. Степень сформированности компетенции на каждом этапе освоения ОПОП, а также в целом за весь период обучения определяется в процентах.

Категория (группа) профессиональных компетенций	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
Организационно-управленческая деятельность	ПК-1 Способен определять приоритеты профессиональной деятельности, разрабатывать и эффективно исполнять управленческие решения, в том числе в условиях неопределенности и рисков, применять адекватные инструменты и технологии регулирующего воздействия при реализации управленческого	ПК 1.1 Знает теоретические подходы к разработке и принятию управленческих решений и умеет их применять для решения прикладных задач; знает систему государственного и муниципального управления; механизм принятия и исполнения государственных и

	решения	управленческих решений ПК 1.2. Умеет применять полученные теоретические знания для разработки и принятия управленческих решений в конкретных организациях; определять приоритеты профессиональной деятельности, разрабатывать и эффективно исполнять управленческие решения, в том числе в условиях неопределенности и рисков; принимать управленческие решения в условиях конфликтных и кризисных ситуаций, оценивать качество государственных и управленческих решений; организовывать групповые и экспертные методы разработки и принятия государственных и управленческих решений. ПК 1.3. Владеет навыками практического применения методов управленческой деятельности; навыками принятия управленческих решений в области организационного целеполагания; навыками разрешения конфликтов интересов с позиций социальной ответственности
	ПК-2 Способен проводить оценку инвестиционных проектов при различных условиях инвестирования и финансирования	ПК 2.1 Знает понятие и виды инвестиций; принципы принятия и методы обоснования экономическими субъектами решений о реализации инновационных и инвестиционных проектов; методы государственного регулирования инвестиционного и инновационного процессов; основные показатели оценки конкурентоспособности территории как целостной системы. ПК 2.2 Умеет обосновывать решения о

		реализации инновационных и инвестиционных проектов; обосновывать политику поддержки инвестиционного процесса; решать типовые математические задачи, используемые при принятии инвестиционных решений. ПК 2.3. Владеет навыками анализа систем и процессов обеспечения конкурентных преимуществ территории; приемами оценки различных условий инвестирования и финансирования.
Проектная деятельность	ПК-3 Способен разрабатывать социально-экономические проекты (программы развития), оценивать экономические, социальные, политические условия и последствия реализации государственных (муниципальных) программ	ПК 3.1 Знает формирование и развитие системы проектной деятельности в органах власти и организациях ПК 3.2 Умеет использовать современные методы управления проектом, направленные на своевременное получение качественных результатов, определение рисков, эффективное управление ресурсами, готовностью к его реализации с использованием современных инновационных технологий ПК 3.3 Владеет навыками применения инструментов и методов проектного управления в системе государственного и муниципального управления
Организационно-регулирующая деятельность	ПК-4 Способен эффективно участвовать в групповой работе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команд	ПК 4.1 Знает закономерности групповой динамики, принципы формирования команды. ПК 4.2 Умеет анализировать процессы групповой динамики, выбирать оптимальные методы формирования команды. ПК 4.3 Владеет навыками организации и включения в групповую работу, технологиями формирования команды.

	ПК-5 Способен разрабатывать методические и справочные материалы по вопросам деятельности лиц на должностях государственной гражданской Российской Федерации, государственной службы субъектов Российской Федерации и муниципальной службы, лиц замещающих государственные должности Российской Федерации, замещающих государственные должности субъектов Российской Федерации, должности муниципальной службы, административные должности в государственных и муниципальных предприятиях и учреждениях, в научных и образовательных организациях, политических партиях, общественно-политических, коммерческих и некоммерческих организациях	ПК 5.1 Знает принципы существования и развития органов власти и управления и различных организаций, вне зависимости от сферы деятельности. основные принципы развития административных процессов. механизм и средства правового регулирования, реализации права. анализировать правовой статус документов и нормы права, под которые подпадают документы. ПК 5.2 Умеет применять современные технологии организации деятельности государственных и муниципальных предприятий, политических партий, общественно-политических, коммерческих и некоммерческих организаций. ПК 5.3 Владеет навыками работы с нормативно-правовыми актами. навыками разрешения административно-правовых проблем навыками сбора, анализа и оценки информации, имеющей значение для реализации правовых норм в профессиональной деятельности
Исполнительно-распорядительная деятельность	ПК- 6 Способен осуществлять планирование и организацию деятельности органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, государственных и муниципальных предприятий и учреждений, политических партий, общественно-политических, коммерческих и некоммерческих организаций	ПК 6.1 Знает особенности организации и функционирования органов государственной власти и местного самоуправления ПК 6.2 Умеет использовать современные подходы к планированию деятельности органов государственной власти и местного самоуправления. ПК 6.3 Владеет навыками планирования и организации деятельности органов государственной власти и местного самоуправления
	ПК-7 Способен осуществлять сбор, обработку информации и участвовать в информатизации	ПК 7.1 Знает технологии и средства обеспечения информационной

	деятельности соответствующих органов власти и организаций	безопасности; основные положения законодательства о персональных данных; общие принципы функционирования системы электронного документооборота основные положения законодательства об электронной подписи ПК 7.2 Умеет осуществлять взаимодействие в рамках внутриведомственного и межведомственного электронного документооборота ПК 7.3 Владеет навыками сбора, обработки информации и участия в информатизации деятельности соответствующих органов власти и организаций
--	--	--

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

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. Ходжение 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 глубину, прыжки через препятствие. Учебная двухсторонняя игра в футбол.		1		
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,		1		

	стойки, перемещения, подачи, передачи.				
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		
	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 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 движении, броски в кольцо.		1		
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:		1		

	индивидуальные действия игроков.				
12	Тема 12. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, 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. Совершенствование 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		
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 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. Прием 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, 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 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		2		

	условиях соревнований.				
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

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	URL: https://e.lanbook.com/book/136161

		система.	
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. Чарова, Л. Б. Андрющенко. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-4479-0046-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	URL: https://e.lanbook.com/book/100838
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-	URL: https://e.lanbook.com/book/164631

		библиотечная система	
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

<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)