

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

Краснодонский факультет инженерии и менеджмента (филиал)
Кафедра государственного управления и техносферной безопасности

УТВЕРЖДАЮ

Директор Краснодонского факультета
инженерии и менеджмента (филиала)



Панайотов К.К.

(подпись)

2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)»

По направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль: «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

Краснодон 2025

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» по направлению подготовки 20.03.01 – Техносферная безопасность, профиль «Безопасность жизнедеятельности в техносфере» – 25 с.

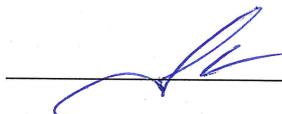
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» мая 2020 года № 680.

СОСТАВИТЕЛЬ:

ст. преп. Галко С.М.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры государственного управления и техносферной безопасности «16» 01 2025 г., протокол № 6.

Заведующий кафедрой государственного управления и техносферной безопасности

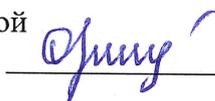


Черная А.М.

Переутверждена: « » _____ 20 г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии факультета «05» 02 2025 г., протокол № 6.

Председатель учебно-методической комиссии факультета



Родионова О.Ю.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является формирование физической культуры личности и способностей направленных на использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки, а также самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» являются:

формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;

формирование у студентов мотивационного и ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;

овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых для профессиональной деятельности;

приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина базируется на основе ранее приобретенных знаний, умениях и навыков в системе общего среднего образования и является логическим продолжением развития и совершенствования физической подготовленности личности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для	знать: нормы здорового образа жизни уметь: объяснять и пропагандировать нормы

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях владеть: умением объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знать: здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа уметь: соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма владеть: способностью соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма
	УК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	знать: о необходимости поддержания должного уровня физической подготовленности, основы физической культуры и здорового образа жизни уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни, применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья владеть: способностью поддержания должного уровня физической подготовленности, средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	328		
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	204		
Лекции	-		
Семинарские занятия			
Практические занятия	204		
Лабораторные работы	-		

Курсовая работа (курсовой проект)	-		
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-		
Самостоятельная работа студента (всего)	124		
Форма аттестации	зачет		

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1.1. ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Тема 1.2. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 1.3. ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА

Тема 1.4. ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тема 1.5. ТЕХНИКА СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Тема 1.6. «ТЕХНИКА ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА».

Тема 1.7. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 1.8. ТЕХНИКА НАКЛОНА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

Тема 2.1. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА»

Тема 2.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Тема 2.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 2.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

Тема 2.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Тема 2.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 2.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА

Тема 2.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тема 3.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Тема 3.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 3.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА

Тема 3.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тема 3.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Тема 3.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Тема 3.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 3.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

Тема 4.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Тема 4.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Тема 4.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 4.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

ТЕМА 4.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Тема 4.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 4.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА

Тема 4.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тема 5.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Тема 5.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 5.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА

Тема 5.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тема 5.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Тема 5.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Тема 5.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 5.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

Тема 6.1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Тема 6.2. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДНИМАНИЯ ТУЛОВИЩА В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА»

Тема 6.3. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА»

Тема 6.4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

Тема 6.5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

ТЕМА 6.6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ С МЕСТА

Тема 6.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА

Тема 6.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

4.3. Лекции – не предусмотрены планом

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	заочная форма
1.	Техника бега на короткие дистанции	4	-	-
2.	Техника прыжков в длину и в высоту с места	4	-	-

3.	Техника челночного бега	4	-	-
4.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	4	-	-
5.	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	4	-	-
6.	Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.	4	-	-
7.	Техника прыжков в длину и в высоту с места.	4	-	-
8.	Техника наклона вперед из положения сидя	4	-	-
9.	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа	4	-	-
10.	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа	4	-	-
11.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	4	-	-
12.	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя	4	-	-
13.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	-	-
14.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	4	-	-
15.	Совершенствование техники челночного бега	4	-	-
16.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	4	-	-
17.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	5	-	-
18.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	5	-	-
19.	Совершенствование техники челночного бега	5	-	-
20.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	5	-	-
21.	Совершенствование техники сгибания разгибания рук в упоре лежа	5	-	-
22.	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа	5	-	-
23.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	5	-	-
24.	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя	5	-	-
25.	Совершенствование техники сгибания разгибания рук в упоре лежа	5	-	-
26.	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа	5	-	-
27.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	5	-	-

28.	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя	5	-	-
29.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	-	-
30.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	4	-	-
31.	Совершенствование техники челночного бега	4	-	-
32.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	4	-	-
33.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	-	-
34.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	4	-	-
35.	Совершенствование техники челночного бега	4	-	-
36.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	4	-	-
37.	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа	4	-	-
38.	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа	4	-	-
39.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	4	-	-
40.	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя	4	-	-
41.	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа	4	-	-
42.	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа	4	-	-
43.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	4	-	-
44.	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя	4	-	-
45.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	-	-
46.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	4	-	-
47.	Совершенствование техники челночного бега	4	-	-
48.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	4	-	-
Итого:		204	-	-

4.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов (Очная форма)
-------	---------------	---------	---------------------------

1.	Техника бега на короткие дистанции	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
2.	Техника прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
3.	Техника челночного бега	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
4.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
5.	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
6.	Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
7.	Техника прыжков в длину и в высоту с места.	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
8.	Техника наклона вперед из положения сидя	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
9.	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
10.	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
11.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
12.	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2

13.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
14.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
15.	Совершенствование техники челночного бега	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
16.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
17.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
18.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
19.	Совершенствование техники челночного бега	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
20.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	2
21.	Совершенствование техники сгибания разгибания рук в упоре лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
22.	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
23.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
24.	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3

25.	Совершенствование техники сгибания разгибания рук в упоре лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
26.	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
27.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
28.	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
29.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
30.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
31.	Совершенствование техники челночного бега	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
32.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
33.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
34.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
35.	Совершенствование техники челночного бега	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
36.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3

37.	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
38.	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
39.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
40.	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
41.	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
42.	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
43.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
44.	Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
45.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
46.	Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
47.	Совершенствование техники челночного бега	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
48.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств	Подготовка к практическим занятиям, к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	3
Итого:			124

4.6. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» не предусмотрены учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведётся с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путём конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа Москва НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8

2. Лифанов, А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1898493>

3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

б) дополнительная литература

1. Болдов А.С. Эффективность формирования компетенций по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» обучающихся управленческой направленности/ А.С. Болдов, С.А. Фирсин, А.В. Гусев, Ю.Б. Кашенков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020 . - №1. –С. 30-36.

2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 345 с. — ISBN 978-5-406-07193-9. —

3. Педагогика физической культуры : учебник / Криличевский В.И., под ред., Белгородцева Э.И., Гомзякова И.П., Дранюк О.И., Кожевникова Н.В. — Москва : КноРус, 2021. — 320 с. — ISBN 978-5-406-08542-4.

4. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-

Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840333>

5. Физическая культура, здоровье и спорт : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции / . - Москва : РИО Российской таможенной академии, 2020. - 136 с. - ISBN 978-5-9590-1185-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1844625>

6. Физическая культура, здоровье и спорт: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции : материалы конференции (съезда, симпозиума) / отв. за вып. С. Н. Зуев. - Москва : РИО Российской таможенной академии, 2019. - 84 с. - ISBN 978-5-9590-1104-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840879>

в) интернет–ресурсы:

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/> Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru> Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно–образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно–библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно–библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» предполагает использование спортивного корпуса филиала, оборудованного раздевалками и душевыми. Дополнительными средствами развития физических качеств выступают специализированные тренажеры, установленные в подсобном помещении спортивного комплекса. Оснащение спортивным инвентарем и оборудованием производится за счет средств филиала. Занятия на свежем воздухе могут проводиться на специализированной площадке и стадионе, лесопарковой зоне. Дополнительно к основным занятиям в Академии проводится спортивно-массовая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий в различных спортивных направлениях по интересам студентов.

К занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский контроль и по состоянию здоровья, отнесенные к основной или подготовительной медицинской группе. Если на момент проведения практического занятия состояние здоровья вызывает сомнения необходимо обратиться к преподавателю, который принимает решение о целесообразности получения физической нагрузки.

Занятия проводятся в спортивной форме одежды, при проведении занятий на свежем воздухе форма одежды должна соответствовать погодным условиям. В начале практического занятия целесообразно проверить пульс, который должен

быть в диапазоне 70-80 уд./мин. Если в процессе проведения занятий самочувствие ухудшилось необходимо обратиться к преподавателю, самостоятельно покидать занятия категорически запрещено.

По окончании занятий выделяется время на гигиенические процедуры. При временном освобождении от занятий, по состоянию здоровья, необходимо представить справку с диагнозом болезни и медицинскими рекомендациями о сроках начала занятий физическими упражнениями.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов материально-технического обеспечения:

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в бадминтон, теннис; оборудование для занятий легкой атлетикой; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры); оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи, набивные мячи); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, маты.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация: инструкции техники безопасности на занятиях: легкой атлетикой, спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол), гимнастикой.

8. Оценочные средства по дисциплине

**Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций
на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	знать: нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа, о необходимости поддержания должного уровня физической подготовленности, основы физической культуры и здорового образа жизни
Основной		Базовый	уметь: объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях, соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма, соблюдать нормы здорового образа жизни, применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья
Заключительный		Высокий	владеть: умением объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни, способностью соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма, способностью поддержания должного уровня физической подготовленности, средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)

1.	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Все темы.	1-6
			УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Все темы.	1-6
			УК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Все темы.	1-6

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	<p align="center">УК-7.</p> <p align="center">Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знать: нормы здорового образа жизни уметь: объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях владеть: умением объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни</p>	<p>Все темы.</p>	<p>Сдача нормативных показателей физической подготовленности</p>
<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>		<p>знать: здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа уметь: соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма владеть: способностью соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма</p>	<p>Все темы.</p>	<p>Сдача нормативных показателей физической подготовленности</p>	
<p>УК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>		<p>знать: о необходимости поддержания должного уровня физической подготовленности, основы физической культуры и здорового образа жизни уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни, применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья владеть: способностью поддержания должного уровня физической подготовленности, средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности</p>	<p>Все темы.</p>	<p>Сдача нормативных показателей физической подготовленности</p>	

**Фонды оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно		
Выносливость							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
Сила							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	муж.	44 и более	43 - 36	35 - 27	26 - 21	20 и менее	0
	жен.	24 и более	23 - 18	17 - 12	11 - 8	7 и менее	0
Подтягивание На перекладине (раз)	муж.	16 и более	15 - 13	12 - 10	9 - 8	7 и менее	0
Поднимание туловища в сед	муж.	53 и более	52 - 44	43 - 35	34 - 29	28 и менее	0
Прыжок в длину с места (см)	муж.	260 и более	259 - 230	229 - 210	209 - 191	190 и менее	0
	жен.	210 и более	209 - 190	189 - 173	172 - 161	160 и менее	0
Прыжок в высоту с места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
Скорость							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	00
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	
Ловкость							
Челночный бег 4 х 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
Гибкость							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству тесты по общей физической подготовленности

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.
не выполнено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.

Тесты по специализации ОФП:

Условия выполнения тестов	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	24	17	10	7
2. Приседание на одной ноге, держась за опору одной рукой (раз)	13	11	7	5
3. Прыжки со скакалкой (раз за 20 сек.)	62	61	59	58
4 Прыжок в длину с места (три темповых прыжка на двух ногах) (м)	3,70	3,60	3,40	3,30

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству тесты по специализации ОФП

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по специализации ОФП. 3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по

	специализации ОФП.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает не все тесты по специализации ОФП. 3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по специализации ОФП.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент сдает все тесты по специализации ОФП. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.
не зачтено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент не сдает тесты по специализации ОФП. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.

Студенты, которые по состоянию здоровья не могут посещать учебные занятия, должны подтверждать это справкой ВКК перед началом каждого учебного года. Эти студенты не посещают практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», а занимаются по индивидуальному учебному плану. Для них предусматривается подготовка рефератов.

Темы рефератов

1. История физической культуры и спорта
2. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы
3. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями неврологического профиля
4. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями пульмонологического профиля
5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию
4. Роль физической культуры в профилактике и лечении пациентов с нарушениями обмена веществ

5. Роль физической культуры в профилактике, лечении и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
6. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.
7. Физические упражнения, направленные на развитие силы
8. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости
9. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты
10. Современные представления о бодибилдинге
11. Современные представления о пауэрлифтинге
12. Фармакологические препараты в современном спорте
13. Занятия физической культурой в послеродовом периоде
14. Физическая культура – основа развития здорового ребенка до года; до 3 лет; дошкольника; школьника (по выбору)
15. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями
16. Средства восстановления физической работоспособности
17. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом
18. Адаптация и резервы организма человека
19. Основные направления воздействия физических упражнений
20. Занятия физической культурой в период беременности
22. Питание и профилактика остеохондроза.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия

ЗОЖ.

24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.
27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
30. Закаливание организма.
31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.
35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.
37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях
38. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.
39. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
40. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
41. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
42. Влияние воды на организм человека.
43. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
44. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
45. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
46. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
47. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
48. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и

желчных путей.

49. Профилактика плоскостопия.

50. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.

9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). В случае необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников, например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной (модулем), за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительность сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, – не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, – не более чем на 20 минут; – продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 минут.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)