ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0D8142F19CA901112FC315F43B93C341
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 19.05.2022 до 12.08.2023

Утверждена решением Ученого совета ДГУНХ, протокол № 12 от 30 мая 2022г.

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

направление подготовки 45.03.02 Лингвистика,

профиль - «Перевод и переводоведение».

Уровень высшего образования - бакалавриат.

Форма обучения – очная

Махачкала – 2022

УДК-796
ББК-75

Составитель – Абдеева Эльмира Зейнединовна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент – Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент – Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского государственного педагогического университета.

Представитель работодателя - Таймасханов Исмаил Ибрагимович, генеральный директор официального бюро переводов «Языковая Дипломатия».

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 45.03.02 Лингвистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 г. №940, и на основании приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 06.04.2021г. №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» размещена на официальном сайте www.dgunh.ru

Абдеева Э.З. Рабочая программа дисциплины *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* для направления подготовки 45.03.02 Лингвистика, профиль «Перевод и переводоведение». – Махачкала: ДГУНХ, 2022г., 36 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 мая 2022г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение», зам. зав. кафедрой Джамаевой И.Р.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 мая 2022г., протокол № 11.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине **4**
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы……..... **6**
Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и форму(ы) промежуточной аттестации…… **6**
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий …….. **7**
Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины……..…… **31**
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины……... **32**
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных … **33**
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине…….. **34**
Раздел 9. Образовательные технологии…… **35**
Лист актуализации дисциплины …… **37**

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.

Целью учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
-понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
-знание 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;
-приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
-создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
-совершенствования спортивного мастерства.

1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

код компетенции	формулировка компетенции
УК	**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ**
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК- 7.1.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знать:** нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов; **Уметь**: поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста: **Владеть:** навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни
	УК- 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	**Знать:** параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии; **Уметь:** выбирать здоровьесберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии; **Владеть:** ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.
	УК - 7.3. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	**Знать**: свой организм и быть чутким к его запросам: **Уметь:** критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности: **Владеть:** навыками здорового образа жизни, постоянно мотивировать их

		и превратить в привычку.

1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

код компетенции	Этапы формирования компетенций						
	Легкая атлетика	**Гимнастика**	**Баскетбол**	**Волейбол**	**Настольный-теннис**	**Футбол**	**Общая физическая подготовка**
УК-7	+	+	+	+	+	+	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки Лингвистика, профиль «Перевод и переводоведение».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Данная дисциплина опирается на знания, умения и навыки, полученные в ходе освоения таких дисциплин как безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт.

Дисциплина ведется на 2 и 3 курсах в течение четырех семестров (3, 4, 5, 6). Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

В ходе изучения данной дисциплины студент имеет право выбора вида упражнения (общая физическая подготовка, легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон).

Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и форму(ы) промежуточной аттестации

Объем дисциплины составляет **328** часов.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет **132** часа, в том числе:

на занятия семинарского типа – **132** часа.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **196** часов.

Формы промежуточной аттестации:

3 семестр – зачёт;

4 семестр – зачёт;

5 семестр – зачёт;

6 семестр – зачёт.

Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Для очной формы обучения

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
2 курс										
1.	Подготовка мест и инвентаря для занятий базовыми видами спорта. Правила безопасности при оздоровительных занятиях. Средства и методы базовых видов	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	спорта в оздоровительной тренировке. Общее развитие двигательных качеств.									
2.	Методика оздоровительных занятий в базовых видах спорта. Методические подходы и частные методики. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
3.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
4.	Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	**82**	**0**	**0**	**34**	**0**	**0**	**0**	**48**	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся с	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий

	использованием средств и методов легкой атлетики.									
3.	Развитие специальных двигательных качеств. Упражнения с отягощениями, с предметами и без.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
4.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всев озможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.	**22**	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Физкультурно-спортивная подготовка в базовых видах спорта	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, сдача контрольных нормативов
2.	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в базовых видахспорта.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
3.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Физическая и спортивная	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических

	подготовленность в избранном виде спорта									заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование, формирование здорового образа жизни	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Вопросы для дискуссионного обсуждения
3.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Вопросы для дискуссионного обсуждения
4.	Развитие выносливости: кросс до20мин., бег с препятствиями, бег 1000м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.	**22**	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Итого за 6 семестр		***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Легкая атлетика»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		

2 курс										
1.	Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 150 м, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанциям, финиширование. Бег на средние дистанции: 2000 м, 3000 м.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Кроссовый бег: бег в подъем, бег под уклон. Бег по пересеченной местности: преодоление горизонтальных препятствий, преодоление вертикальных препятствий.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Прыжки: в длину с места, в высоту с места. Метание набивного мяча.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Упражнения на развитие скорости, скоростно силовых способностей и выносливости.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Обучение технике спортивной ходьбы.	**22**	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических

	Эстафеты с бегом и прыжками.									заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Техника толкания ядра.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	**22**	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение

	техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег.									практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	**22**	0	0	8	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	*сдача зачётных нормативов*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Гимнастика»

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
2 курс										
1.	Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, дискуссионное обсуждение

	гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.									
3.	Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед, назад, переворот в сторону, стойка на лопатках и на руках, «шпагат».	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Упражнения на бревне: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись (комбинации из изученных элементов)-дев. Упражнения на кольцах: размахивание в	**32**	0	0	12	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

	висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад (юн).									
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	**34**	0	0	14	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий
3.	Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через коня (юн), «ноги врозь через козла (дев).	**16**	0	0	6	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д). Изучение ритмических рисунков. Составление студентами комплексов ОРУ.	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий
3.	ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой	**20**	0	0	8	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
4.	Подвижные игры на развитие координации, силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростносиловых способностей.	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий
	Итого за5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Перестроения, ходьба и ее разновидности, ходьба с заданием,	**30**	0	0	10	0	0	0	20	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

	передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки.									
2.	Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики, у опоры и вне ее, с элементами хореографии и художественной гимнастики(д).	**32**	0	0	12	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий
3.	ОРУ на месте, в движении, у шведской стенки 3.2 ОРУ на матах, с мячами, с гантелями, с набивными мячами. ОРУ с гимнастической палкой	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачет*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Волейбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		

	2 курс									
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение передвижению в стойке волейболиста. Правила игры. Судейство. Обучение технике подач мяча	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи**.** Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий

3.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий
2.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Командные действия. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Баскетбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Обучение технике передвижений в баскетболе. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Овладение техникой владения мячом. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий

	Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации.									
3.	Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в нападении, обороне. Работа в парах с мячом.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование техники передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Командные и групповые взаимодействия в нападении и защите	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Передачи на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Парные упражнения в обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий

	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
2.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Футбол»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Судейство. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и	**20**	0	0	4	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).									
2.	Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами футбола.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
3.	Удар по мячу: средней и внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой. Учебная игра.	**22**	0	0	10	0	0	0	12	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Ведение мяча, остановка мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук,	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий

	ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).									
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по мячу изученными способами. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование ведения мяча, остановки мяча, обманные движения (финты). Учебная игра.	**26**	0	0	10	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
	3 курс									
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками).	**22**	0	0	4	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность).									
2.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий
3.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
4.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	**20**	0	0	10	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	**40**	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение практических заданий
2.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	**42**	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		***328***								

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-

	теннису. Правила игры. Судейство.Способы держания ракетки. Передвижение игрока. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе.									практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Обучение технике вращения мяча и удара по мячу. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике подачи и приему подачи. Учебная игра.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Координация и рациональность техники движений. Учебная игра.	**40**	0	0	14	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Совершенствование игровых действий. Учебная игра.	**42**	0	0	18	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение технике игры. Учебная игра.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2.	Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Обучение технике нападающего удара слева и справа. Учебная игра.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.	**40**	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий

2.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	**42**	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Бадминтон»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Изучение основных типов подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подачи).	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева).	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
3.	Изучение сеточного удара (подставка откидка, удар по диагонали). Обучение техники приема подачи.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Совершенствование основных ударов в бадминтоне. Обучение техники выполнения	**40**	0	0	14	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий,

	атакующего удара (смеша).									вопросы для обсуждения
2.	Круговая тренировка, общефизическая подготовка. Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	**42**	0	0	18	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2.	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Основные типы подач в бадминтоне.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
3.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали). Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне. Обучение тактики игры в бадминтон.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Обучение различным способам хватов ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана; с ракеткой и без волана; с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование	**40**	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах. Наблюдение за воланом и за противником во время игры.									
2.	Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.	**42**	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

№ п/п	**Тема дисциплины**	**Всего академических часов**	**В т.ч. занятия лекционного типа**	**В том числе занятия семинарского типа:**					**Самостоятельная работа**	**Форма промежуточной аттестации**
				семинары	**Практические занятия**	**Лабораторные занятия**	**Коллоквиумы**	**Иные аналогичные**		
2 курс										
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног.	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения

	Упражнения на увеличение мышечной массы тела.									
2.	Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения на увеличение рельефности мышц	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 3 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**40**	0	0	14	0	0	0	26	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**42**	0	0	18	0	0	0	24	Выполнение практических заданий
	Итого за 4 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
3 курс										
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**26**	0	0	12	0	0	0	14	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной	**28**	0	0	12	0	0	0	16	Выполнение практических заданий

	массы тела.									
3.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**28**	0	0	10	0	0	0	18	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 5 семестр	***82***	***0***	***0***	***34***	***0***	***0***	***0***	***48***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
1.	Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела.	**40**	0	0	20	0	0	0	20	Выполнение методико-практических заданий
2.	Упражнения с максимальными усилиями в миометрическом режиме, в плиометрическом режиме, в изометрическом режиме.	**42**	0	0	12	0	0	0	30	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
	Итого за 6 семестр	***82***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***50***	***Зачёт*** *(сдача зачётных нормативов)*
Всего		**328**								

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	***автор***	***Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины***	***Выходные данные***	***Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/ адрес доступа***
I. Основная учебная литература				
1	Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой	М.: Юрайт, 2020. – 300с.- ISBN 978-5-534-12402-6	https://urait.ru/bcode/447437

		преподавания . Легкая атлетика : учебное пособие для вузов		
2	А.А.Зайцев	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 227с. - ISBN 978-5-534-12624-2	https://urait.ru/bcode/447870
3	Е.В.Конеева	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 322с. - ISBN 978-5-534-11314-3	https://urait.ru/bcode/444895
4	А.Г.Поливаев	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 103с. - ISBN 978-5-534-11446-1	https://urait.ru/bcode/445294
5	Германов Г.Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М.: Юрайт, 2019.-224с	https://urait.ru/bcode/453843
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
1.	Бегидова Т.П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 191с. ISBN: 978-5-534-07190-0	https://urait.ru/bcode/438915
Б) Официальные издания				

1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru
2.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) http://www.consultant.ru
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. http://www.consultant.ru
В) Периодические издания	
	Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета (http://e-dgunh.ru). Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающимся рекомендуется использование следующих Интернет - ресурсов:

1. http://www.dgunh.ru/menu/rus.html - электронные образовательные ресурсы образовательного сервера ДГУНХ (учебно-методические комплексы, контрольно-измерительные материалы, электронные учебники, учебные пособия и пр.).
2. http://www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
3. http://sport-history.ru - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
4. http://www.dagsport.ru - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
5. http://www.stmkala.ru/kdm - сайт Комитета по спорту, туризму и делам молодежи Администрации г. Махачкалы.
6. http://www.studsport.ru - Официальный сайт студенческого спортивного союза России

7. http://www.fisu.net - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation

8. http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.

9. http://www.fizkultura-vsem.ru/ - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player
5. 7-zip

7.2. Перечень информационных справочных систем:

http://www/consultant.ru-Справочно-правовая система «Консультант Плюс»,

https://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека,

http://biblioclub.ru – ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

7.3. Перечень профессиональных баз данных

https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для преподавания дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются следующие специальные помещения – учебные аудитории:

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 1 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

Мебель и основной инвентарь:

маты гимнастический, настил синтетический, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, брусья параллельные, конь гимнастический, фитболы, коврики для фитнеса, мостик гимнастический, скамейки гимнастические, стойки для прыжков в высоту, степ-платформы, канат гимнастический.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 2 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 3 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 4 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 5 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

Мебель и основной инвентарь:

столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 6 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

Мебель и основной инвентарь:

настил синтетический, коврики для фитнеса, скамейки гимнастические, степ – платформы, обручи, скакалки, гантели.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»

Помещение для самостоятельной работы № 1-1 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 1)

Перечень основного оборудования:

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 60 ед.

Раздел 9. Образовательные технологии

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровье-сберегающих технологий**:**

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже со 2 семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Увеличение моторной плотности занятий.

Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

4. Создание на занятиях положительного эмоционального настроя.

Применение **игровых технологий** на занятиях в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

5. Демократический стиль общения создает условия для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

6. Используются несколько вариантов оценивания. При оценивании учебных нормативов сравнивается достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

7. Использование естественных природных факторов.

При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение **информационных технологий** для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе). Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Технология дифференцированного образования.

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Технология личностно-ориентированного образования.

Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.