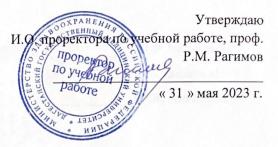
# ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Элективный курс по физической культуре»

Индекс дисциплины – **Б1.В.01** Специальность – **31.05.03** Стоматология Уровень высшего образования: специалитет Квалификация выпускника: врач-стоматолог

Факультет: стоматологический

Кафедра Физического воспитания и спортивной медицины

Форма обучения: очная

Курс: 1-2

Семестр: 1,2,3,4

Практические занятия: 54 часов

Самостоятельная работа обучающегося: 274 часа.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 31.05.03 Стоматология, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №984 от 12.08.2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры от 25 мая 2023 г.

Ballet	(В.Р. Мусаева)
1 46	(А.М. Каримова)
MAIN	(Т.А. Абакаров)
M	
<b>Г.Х.</b> Магоме,	дов
MINA	
199/	(Г.Х. Магомедов)
an	(Ш.М. Абдулкаримов)
post	(М.А. Магомедсадыков)
	RALLY  M. T.X. Marome,

#### Рецензенты:

- 1. Декан факультета Физической культуры и спорта ДГУ, к.п.н., профессор А.Ш. Рамазанов
- 2. Рецензент: зав. кафедрой спортивных игр факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ДГПУ к.п.н., профессор Г.И. Магомедов

#### 1. Цель и задачи освоения дисциплины.

Основной целью дисциплины является достижение следующих образовательных результатов:

Студент должен:

знать:

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессиональноприкладной физической подготовки;
- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
  - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. владеть навыками:
  - организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;
- преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
  - плавания и оказания первой помощи на воде.

#### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

- В результате изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре» у студента должны быть сформированы следующие компетенции:
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате освоения компетенций обучающийся должен:	Код и наименование компетенций (или ее части)  УК -7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Универсальные компетенции
Знать:	<b>ИД-1УК-7.</b> Обоснованно применяет методы физической подготовки для сохранения и восстановления физического и психического здоровья, профилактики заболеваний
Уметь:	<b>ИД-2УК-7.</b> Применяет методы и средства для физического развития и коррекции здоровья

#### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективный курс по физической культуре» относится к обязательной части БЛОКА1 «Дисциплины» представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью основной образовательной программы по направлению подготовки 31.05.03 «Стоматология», которой:

- предшествует освоение курса физической культуры в рамках среднего общего образования.

Освоение компетенций в процессе изучения дисциплины способствует формированию знания о современных популярных системах физических упражнений, самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.

## **4.** Объем дисциплины и виды учебной работы Общая трудоемкость 328 академических часа.

Вид учебной работы	Всего		Семес	тры	
Вид учесной рассты	часов	1	2	3	4
Контактная работа (всего), в том	54	16	6	16	16
числе:					
Вп	том числе:				
Практические занятия (ПЗ)	54	16	6	16	16
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)	274	66	76	66	66
Общая трудоемкость:					
часов	328	-	-		
зачетных единиц					

## РАЗДЕЛ 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 5.1. Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

<b>№</b> п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Коды контролируемой компетенции
1	2	3	4
1.		Оценка физической подготовленности	УК-7
		Бег на короткие дистанции	
		Бег на средней дистанции	
		Кроссовый бег	
	Легкая атлетика	Метание малого мяча	
		Техника эстафетного бега Эстафета	
		Кросс эстафета	
		Прыжок в длину с места	
	Спец. группа	ОРУ, ОФП, Скандинавская ходьба и оздоровительный бег	
	Спортивные игры	Техника передачи мяча сверху и снизу	УК-7
		Техника блока нападающего удара	
		Техника игры в волейбол	
	Спец. группа	ОРУ, ОФП, Скандинавская ходьба и оздоровительный бег	

## 5.2 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебной работы.

		Виды уч	Всего	
№ раздела	Наименование раздела дисциплины	аудиторн ая	внеаудиторная	час.
		П3	CPO	
1	2	3	4	5
1.	Легкая атлетика	24	136	160
2.	Спортивные игры	30	138	168
3.	ИТОГО:	54	274	328

## 5.3 Тематический план практических занятий

№ раздел а	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий		Кол	ичесті семе		0ВВ
			теку щий	1	2	3	4
		Тема 1. Обучение технике низкого старта. Техника выполнения толчка и приземления в прыжках в длину, с места и с разбега.	Пр	4			
1.	Легкая атлетика	Тема 2. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники выполнения толчка и приземления в прыжках в длину, с места. Принятие контрольного норматива бег на 100 м.  Тема 3. Обучение техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Принятие контрольного норматива по прыжкам в длину с места.	Пр	4			
		Тема 4. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Принятие контрольного норматива по бегу на 3000 м (2000м у девушек).	Пр	4			
		Тема 5. Принятие контрольного норматива подтягивание из положения виса на перекладине (у	Пр		4		

Тема 6. Выполнение базовых деткоатлетических упражнений. Присм контрольного порматива.  Тема 7. Обучение техники выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения ОРУ.  Тема 8. Совершенствование техники выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения ОРУ (присм зачетного норматива по броскам баскетбольного мяча в корзину)  2 Пр  Тема 9. Обучение технике игры в волейболе (ведение, передача). Техника выполнения ОРУ.  2 2 2  Спортивные игры  Тема 10. Совершенствоване техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).  Техника пры в волейболе (ведение, передача).  Техника пры в волейболе (ведение, передача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (присм. распасовка, блок, атака).  2 2 2  Пр  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (присм. распасовка, блок, атака).			девушек на низкой перекладине).				
легкоатлетических упражнений. Прием контрольного норматива.  Тема 7. Обучение технике игры в баскетбол (ведение, передача). Техника выполнения ОРУ.  Тема 8. Соверписнетвование техники выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения оброскам баскетболе. Техника выполнения оброскам баскетбольного мяча в корзину)  Тема 9. Обучение технике игры в волейболе (ведение, передача). Техника выполнения ОРУ.  2 2 2  Пр  Тема 10. Совершенствоване техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).  Техника предача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейболе (ведение, передача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейболе (прием, распасовка, блок, атака).				Пр			
Присм контрольного порматива.  Тема 7. Обучение технике игры в баскетбол (ведение, передача).  Техника выполнения ОРУ.  Техника выполнения ОРУ (прием зачетного норматива по броскам баскетбольного мяча в корзину)  Тема 9. Обучение технике игры в волейболе (ведение, передача).  Техника выполнения ОРУ.  Тема 10. Совершенствоване техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).  Техника полнения игры в волейболе (ведение, передача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейболе (ведение, передача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).  Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.				P			
Тема 7. Обучение технике игры в баскетбол (ведение, передача).  Техника выполнения ОРУ.  Тема 8. Совершенствование техники выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения ОРУ (прием зачетного порматива по броскам баскетбольного мяча в корзипу)  Тема 9. Обучение технике игры в волейболе (ведение, передача). Техника выполнения ОРУ.  2 2  Спортивные игры  Тема 10. Совершенствоване техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейболе (ведение, передача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).  Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.					2	2	
баскетбол (ведение, передача). Тема 8. Совершенствование техники выполнения ОРУ.  Тема 8. Совершенствование техники выполнения оРУ (прием зачетного норматива по броскам баскетбольного мяча в корзину)  Тема 9. Обучение технике игры в волейболе (ведение, передача). Техника выполнения ОРУ.  2 2  Пр  Тема 10. Совершенствоване техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейболе (ведение, передача).  2 2  Пр  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).				Пп			
Тема 8. Совершенствование техники выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения ОРУ (прием зачетного порматива по броскам баскетбольного мяча в корзину)  Тема 9. Обучение технике игры в волейболе (ведение, передача). Техника выполнения ОРУ.  2 2 2  Пр  Тема 10. Совершенствоваие техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейболе (ведение, передача).  2 2 2  Пр  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).			_	пр			
Тема 8. Совершенствование техники выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения ОРУ (прием зачетного порматива по броскам баскетбольного мяча в корзину)  Тема 9. Обучение технике игры в волейболе (ведение, передача). Техника выполнения ОРУ.  Техника выполнения ОРУ.  Тема 10. Совершенствоване техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).  Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.							
выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения ОРУ (прием зачетного норматива по броскам баскетбольного мяча в корзину)  Тема 9. Обучение технике игры в волейболе (ведение, передача). Техника выполнения ОРУ.  Тема 10. Совершенствоваие техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).  Тема 12. Совершенствоваще технике и тактики игры в волейбол.			Техника выполнения ОРУ.			4	
Тема 9. Обучение технике игры в волейболе (ведение, передача).  Техника выполнения ОРУ.  2 2  Пр  Тема 10. Совершенствоваие техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).  2 2  Пр  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).  2 2  Пр  Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.			выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения ОРУ (прием зачетного норматива по броскам	Пп		2	
Волейболе (ведение, передача). Техника выполнения ОРУ.  2 2  Спортивные игры  Тема 10. Совершенствоваие техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).  2 2  Пр  Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).  2 2  Пр  Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.				пр			
Спортивные игры     Тема 10. Совершенствоваие техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).      Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).      Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.			волейболе (ведение, передача).			2	2
2       Спортивные игры         Тема 10. Совершенствоваие техники выполнения игры в волейболе (ведение, передача).       2         Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).       2         Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.       1				Пп			
Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).  2 2  Пр  Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.	2	Спортивные игры	выполнения игры в волейболе	Пр		2	2
Тема 11. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).  2 2  Пр  Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.				Пр			
Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.			игры в волейбол (прием, распасовка,	1		2	2
Тема 12. Совершенствование технике и тактики игры в волейбол.				Пр			
			-	-			
						2	2

		Пр				
	Тема 13. Обучение техники и игры в футбол (прием, передача мяча).					
	Техника выполнения ОРУ.					
						4
		Пр				
	Тема 14. Совершенствование технике и тактики игры в футболе (прием, передача мяча).					•
				_		4
ИТОГО в семестре:			16	6	16	16
итого:				54	1	

### 5.5. Лабораторные занятия.

В программе обучения дисциплины физическая культура, лабораторные занятия не предусмотрены.

## 5.6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы по дисциплине

№ раздел а	Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудоем кость (час)	Формы контроля
1.	Теория физического воспитания.	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и 42 противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.	40	Рф
		Настольный теннис. Правила игры. Правила судейства Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение элементам техники н/т. Основные приемы: 42 подачи, передачи. Бадминтон: краткая историческая справка. Правила игры. Правила	40	Рф

	1	
судейства. Основы техники безопасности на		
занятиях по бадминтону. Обучение элементам		
техники бадминтона. Основные приемы: подачи,		
передачи.		
Общая физическая подготовка (ОФП): Общая		
физическая подготовка (совершенствование		
двигательных действий, воспитание физических		
качеств). Средства и методы ОФП: строевые		
упражнения, общеразвивающие упражнения без		
предметов, с предметами. Упражнения для	40	Рф
воспитания силы: упражнения с отягощением,		
соответствующим собственному весу, весу		
партнера и его противодействию, с		
сопротивлением упругих предметов (эспандеры и		
резиновые амортизаторы), с отягощением		
(гантели, набивные мячи).		
3. Спортивные и подвижные игры. Основы		
техники безопасности на занятиях спортивными и		
подвижными играми. Обучение элементам		
техники спортивных игр: баскетбола, волейбола,		
футбола. Общие и специальные упражнения		
игрока. Основные приемы овладения и управления		
мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные		
игры и эстафеты с предметами и без них, с	40	D.1
простейшими способами передвижения, не	10	Рф
требующие проявления максимальных усилий и		
сложно-координационных действий.		
Педагогическая характеристика подвижных игр:		
«Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки»,		
«Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и		
без них, с преодолением полосы препятствий,		
составленной из гимнастических снарядов.		
Упражнения для воспитания выносливости:		
упражнения или элементы с постепенным		
увеличением времени их выполнения.		Рф
Упражнения для воспитания гибкости. Методы	40	ΙΨ
развития гибкости: активные (простые,		
пружинящие, маховые), пассивные (с		
самозахватами или с помощью партнера).		
Совершенствование двигательных реакций		
повторным реагированием на различные		
(зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.		Рф
Методика оценки уровня функционального и	38	тΨ
физического состояния организма. Использование		
методов, стандартов, антропометрических		
индексов, номограмм функциональных проб,		

ИТОГО:		274	
	историческая справка.		
	игры. Правила судейства. Шахматы: краткая	36	Рф
	Шашки: краткая историческая справка. Правила		D.1
	самоконтроля.		
	врачебного контроля и самоконтроля. Дневник		
	физического развития организма с учетом данных		
	состояния, физической подготовленности и		
	упражнений-тестов для оценки функционального		

## 5.6.2. Тематика реферативных работ (УК-7)

#### Общенаучное направление

- 1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
- 2. Методология исследования в сфере физической культуры.
- 3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
- 4. Социальные и специфические функции физической культуры.
- 5. Основы использования физической культуры в обществе.
- 6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
- 7. Валеология наука о здоровье человека.
- 8. Главные факторы здоровья человека.
- 9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
- 10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
- 11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.

#### Физическое воспитание студентов

- 1. Цель и задачи физического воспитания.
- 2. Средства физического воспитания студентов.
- 3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
- 4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
- 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
- 6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
- 7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
- 8. Силовые способности и методика их развития.
- 9. Скоростные способности и основы методики их развития.

#### 5.6.3. Методические указания для обучающихся.

Методические указания для студентов разработаны в качестве самостоятельного документа в виде приложения к рабочей программе дисциплины.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Текущий контроль успеваемости

## 6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения рабочей программы дисциплины

<b>№</b>	Наименование раздела дисциплины	Код контролируемой	Формы контроля
1	2	3	4
1.	Легкая атлетика	УК-7	Пр.
2.	Спортивные игры	УК-7	Пр.

#### 6.1.2. Текущий контроль успеваемости

Для текущего контроля успеваемости при проведении **ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ** по дисциплине используют следующие оценочные средства:

Обучение технике низкого старта. Техника выполнения толчка и приземления в прыжках в длину, с места и с разбега.

## Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Контрольные нормативы. Мужчины

«Отлично» — 245 сантиметров

«Хорошо» — 235 сантиметров

«удовлетворительно» — 225 сантиметров

## Прыжок в длину с разбега (см)

«Отлично» — 440 сантиметров

«Хорошо» — 400 сантиметров

«удовлетворительно» — 390 сантиметров

## Контрольные нормативы. Женщины

## Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

«Отлично» — 195 сантиметров

«Хорошо» — 180 сантиметров

«удовлетворительно» — 170 сантиметров

## Прыжок в длину с разбега (см)

«Отлично» — 320 сантиметров

«Хорошо» — 290 сантиметров

«удовлетворительно» — 270 сантиметров

Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники выполнения толчка и приземления в прыжках в длину, с места. Принятие контрольного норматива бег на 100м.

## Контрольные нормативы. Мужчины

Бег на 100 м (сек.)

«Отлично» — 13,2 секунд

«Хорошо» — 13,6 секунд

«удовлетворительно» — 14,2 секунд

## Контрольные нормативы. Женщины

Бег на 100 м (сек.)

«Отлично» — 16,0 секунд

«Хорошо» — 16,5 секунд

«удовлетворительно» — 17,0 секунд

Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции.

Принятие контрольного норматива по бегу на 3000 м (2000м у девушек).

## Контрольные нормативы. Мужчины

Бег на 3 км (мин.)

«Отлично» — 12.30 минут

«Хорошо» — 13.10 минут

«удовлетворительно» — 13.50 минут

## Контрольные нормативы. Женщины

Бег на 2 км (мин.)

«Отлично» — 10.30 минут

«Хорошо» — 11.15 минут

«удовлетворительно» — 11.35 минут

Принятие контрольного норматива подтягивание из положения виса на перекладине (у девушек на низкой перекладине).

### Контрольные нормативы. Мужчины

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)

«Отлично» — 15 раз

«Хорошо» — 12 раз

«удовлетворительно» — 9 раз

## Контрольные нормативы. Женщины

Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)

«Отлично» — 20 раз

«Хорошо» — 15 раз

«удовлетворительно» — 10 раз

Совершенствование техники выполнения броска в баскетболе. Техника выполнения ОРУ (прием зачетного норматива по броскам баскетбольного мяча в корзину).

## Бросок баскетбольного мяча в корзину (количество попаданий из 10)

«Отлично» — 5 раз

«Хорошо» — 4 раз

«удовлетворительно» — 3 раз

Обучение технике выполнения базовым гимнастическим упражнениям (наклоны, растяжка, мостик). Прием зачетного норматива наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)

Контрольные нормативы. Мужчины

«Отлично» — 14 сантиметров

«Хорошо» — 9 сантиметров

### Контрольные нормативы. Женщины

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)

«Отлично» — 16 сантиметров

«Хорошо» — 11 сантиметров

«удовлетворительно» — 8 сантиметров

Обучение технике выполнения силовых упражнений. Принятие зачетного норматива подъем туловища из положения лежа на спине за одну минуту.

## Контрольные нормативы. Мужчины

Подъем туловища из положения лежа на спине за одну минуту (количество раз)

«Отлично» — 50 раз

«Хорошо» — 40 раз

«удовлетворительно» — 30 раз

### Контрольные нормативы. Женщины

Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми коленями за одну минуту (количество раз)

«Отлично» — 47 раз

«Хорошо» — 40 раз

«удовлетворительно» — 34 раз

Совершенствование техники выполнения силовых упражнений. Обучение технике и тактики игры в волейбол (прием, распасовка, блок, атака).

## Контрольные нормативы. Мужчины

Рывок гири 16 кг (кол-во раз)

«Отлично» — 40 раз

«Хорошо» — 30 раз

«удовлетворительно» — 20 раз

6.2. Промежуточная аттестация по итогу освоения дисциплины (отсутствует).

## РАЗДЕЛ 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Список нормативных правовых документов

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## 7.1. Основная литература

## Электронные источники:

$N_{\underline{0}}$	Издания
1	Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468671 (дата обращения: 07.12.2021).

## 7.2. Дополнительная литература

## Электронные источники:

<b>№</b>	Издания		
1	Гусев, А. В. Контрольно-измерительные материалы по физическому воспитанию [Текст]:		
	учебно-методическое пособие / А. В. Гусев, А. С. Болдов, К. Б. Илькевич, Р. А. Корнеев М. :		
	МГППУ, 2013 92 с Интернет-ресурс.		
2	Князев В. М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре		
	со студентами вузов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Князев, С. С. Прокопчук		
	СПб.: НИУ ИТМО, 2013 76 с Интернет-ресурс.		
3	Теоретический курс к методико-практическому разделу дисциплины "Физическая культура" для		
	студентов І-ІІІ курса [Текст]: учебное пособие / ред. И. В. Переверзева Ульяновск : УлГТУ,		
	2009 184 с Интернет-ресурс.		
4	Капилевич Л. В. Физиологические методы контроля в спорте [Текст]: учебное пособие / Л. В.		
	Капилевич, К. В. Давлятьярова [и др.] Томск: ТПУ, 2009 172 с Интернет-ресурс.		

### 7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

No	Наименование ресурса			
1.	Журнал «Теория и практика физической культуры».			
	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm - Текст электронный			
2.	Полнотекстовая база авторефератов и диссертаций Российской			
	Государственной библиотеки (РГБ); http://diss.rsl.ru/ - Текст			
	электронный			
3.	По ступеням ГТО (история и современность) -			
	http://lib.sportedu.ru/fulltext.html - Текст электронный			

## 7.4. Информационные технологии

Использование специального учебно-методического программного обеспечения в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрены.

#### Перечень информационных справочных систем:

- 1. Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ДГМУ. URL: https://eos-dgmu.ru
- 2. **Консультант студента**: электронная библиотечная система. URL: http://www.studentlibrary.ru
  - 3. Научная электронная библиотека eLibrary. URL: <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
  - 4. Научная электронная библиотека КиберЛенинка. URL: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
  - 5. Электронная библиотека РФФИ. URL: http://www.rfbr.ru/

#### VIII. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

N п/п	Наименование помещения	Наименование оборудования	
	(адрес: Республика Дагестан, г.		
	Махачкала, Ул. Абдулы Алиева, 1 а)		
1	Кабинет заведующего кафедрой (18 м2)	ноутбук, проектор, мфу, медицинская	
		кушетка, шкаф для одежды, стол, кресло,	
		стул.	
2	Кабинет завуча (18 м²) – для	ПК, мфу, шкаф для одежды, стол, стул.	
	методического контроля		
3	Преподавательская $(28 \text{ m}^2)$	шкаф для одежды, стол, стул.	
4	Лаборантская (8 м <sup>2</sup> )	ПК, мфу, стол, стул.	
5	Шейпинг-класс $-70 \text{ м}^2$ зал.	Тренажеры, обручи, мячи, скакалки	
6	Зал для спец. группы по медицинским	Тренажеры, обручи, мячи,	
	показателям $-36$ м $^2$	гимнастические коврики	
7	Зал спортклуб – 32м <sup>2</sup>	ПК, мфу, шкаф для одежды, стол, стул.	
8	Комната охраны - 4м <sup>2</sup>	Кушетка, стул	
9	Санузел $-3,5$ м <sup>2</sup>	Рукомойник, чаша «генуя», со сливным	
		баком	
10	Санузел для сотрудников кафедры-1,5м <sup>2</sup>	Рукомойник, чаша «генуя», со сливным	
		баком	

11	Парная -40м <sup>2</sup>	Скамья, стул, вешалка		
12	Процедурный кабинет -10м <sup>2</sup>	Кушетка, стул		
13	Большой игровой зал 900м <sup>2</sup>	Стойки волейбольные, баскетбольные стойки, груша боксерская		
14	Бойлерная -12м <sup>2</sup>	Система отопления (обогрева)		
15	Электро-щитовая - 6м <sup>2</sup>	Щиток электрический		
16	Комната для хранения спортивного инвентаря -12м <sup>2</sup>	Спортивный инвентарь		
17	Раздевалка студенческая – 16м <sup>2</sup>	Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),		
18	Раздевалка студенческая -18м <sup>2</sup>	Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),		
19	Учебная комната — 54м <sup>2</sup>	Парты ученические, стулья		
N п/п	Наименование помещения	Наименование оборудования		
	_			
	(адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Мичурина 64)			
1	(адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Мичурина 64) зал единоборств – 400м2			
	(адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Мичурина 64)	Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),		
1	(адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Мичурина 64) зал единоборств – 400м2	(оборудованный чашей «генуя» со		
1 2	(адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Мичурина 64) зал единоборств — 400м2 Раздевалка студенческая -12м² Раздевалка студенческая-12м²	(оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),  Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),  Скамья, стул, вешалка		
3	(адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Мичурина 64) зал единоборств — 400м2 Раздевалка студенческая -12м² Раздевалка студенческая-12м² Парная-30м² Медкабинет-16м²	(оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),  Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),		
1 2 3 4 5 6	(адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Мичурина 64) зал единоборств — 400м2 Раздевалка студенческая -12м² Раздевалка студенческая-12м² Парная-30м² Медкабинет-16м² Процедурный кабинет-30м²	(оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),  Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),  Скамья, стул, вешалка		
1 2 3 4 5	(адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Мичурина 64) зал единоборств — 400м2 Раздевалка студенческая -12м² Раздевалка студенческая-12м² Парная-30м² Медкабинет-16м² Процедурный кабинет-30м²	(оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),  Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),  Скамья, стул, вешалка  Кушетка, стул, стол, аптечка  Стол, стул, санузел (оборудованный		
1 2 3 4 5 6	(адрес: Республика Дагестан, г. Махачкала, Ул. Мичурина 64) зал единоборств — 400м2 Раздевалка студенческая -12м² Раздевалка студенческая-12м² Парная-30м² Медкабинет-16м² Процедурный кабинет-30м²	(оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),  Скамья, вешалка, душевая, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком),  Скамья, стул, вешалка  Кушетка, стул, стол, аптечка  Стол, стул, санузел (оборудованный чашей «генуя» со сливным баком)  шкаф для одежды, стол, стул,		

## IX. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ (АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ) МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Используемые активные методы обучения при изучении данной дисциплины составляют 3,1% от объема аудиторных занятий.

#### х. методическое обеспечение дисциплины

Методическое обеспечение дисциплины разработаны в форме отдельного комплекта документов: «Методические рекомендации к практическим занятиям в виде приложения к рабочей программе дисциплины

## XI. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

#### 11.1. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

## 11.2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры. В случае невозможности беспрепятственного доступа на кафедру организовывать учебный процесс в специально оборудованном центре индивидуального и коллективного пользования специальными техническими средствами обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ул. А.Алиева 1, биологический корпус, 1 этаж, научная библиотека ДГМУ).

## 11.3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

#### 11.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по

#### лисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- печатной форме; - в форме электронного документа;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## 11.5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

12.5.1. Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

П			
Для студентов с	ограниченными	возможностями	злоровья

1		
Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорнодвигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля в ЭИОС ДГМУ, письменная проверка

Обучающимся с, относящимся к категории инвалидов и лиц, с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается подготовка к зачету с использованием дистанционных образовательных технологий.

11.5.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- 1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- 2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- 3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

## 11.6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

#### 11.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

## 11.8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.

### XII. <u>лист регистрации изменений в рабочей программе</u>

	РП актуализирована на заседании кафедры		
Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись заведующего кафедрой
В рабочую программу вносятся следующие изменения 1			
или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год			