

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

УТВЕРЖДАЮ
директор УрТИСИ СибГУТИ
Минина Е.А.
« 28 » 11 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1. О.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре
и спорту**

Б1. О.ДВ.01.04 Легкая атлетика

Направление подготовки / специальность: **09.03.01 «Информатика и
вычислительная техника»**

Направленность (профиль) /специализация: **Инженерия программного
обеспечения и искусственного интеллекта**

Форма обучения: **очная**

Год набора: 2026

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

УТВЕРЖДАЮ
директор УрТИСИ СибГУТИ
Минина Е.А.
« ____ » _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1. О.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Б1. О.ДВ.01.04 Легкая атлетика


Направление подготовки / специальность: **09.03.01 «Информатика и
вычислительная техника»**

Направленность (профиль) / специализация: **Инженерия программного
обеспечения и искусственного интеллекта**

Форма обучения: **очная**


Год набора: 2026

Разработчик (-и) рабочей программы:
к.п.н., доцент



_____ / Бугров А.С. /
подпись

Утверждена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин
(ГиСЭД) протокол от 20.11.2025 г. № 3

Заведующий кафедрой ГиСЭД


_____ /Л.Н. Евдакова /
подпись

Согласовано:
Заведующий выпускающей кафедрой


_____ / Д.И. Бурумбаев /
подпись

Ответственный по ОПОП


_____ / К.М. Тупицын /
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии
в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой


_____ /С.Г. Торбенко/
подпись

Разработчик (-и) рабочей программы:
к.п.н., доцент

_____ / Бугров А.С. /
подпись

Утверждена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин
(ГиСЭД) протокол от 20.11.2025 г. № 3

Заведующий кафедрой ГиСЭД

_____ /Л.Н. Евдакова /
подпись

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

_____ / Д.И. Бурумбаев /
подпись

Ответственный по ОПОП

_____ / К.М. Тупицин /
подпись

Основная и дополнительная литература, указанная в п.6 рабочей программы, имеется в наличии
в библиотеке института и ЭБС.

Заведующий библиотекой

_____ /С.Г. Торбенко/
подпись

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1. О.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1. О.ДВ.01.04 Легкая атлетика относится к обязательной части образовательной программы.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Предшествующие дисциплины и практики	
Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной	Б1.О.08 Физическая культура и спорт Б1. О.ДВ.01.01 Настольный теннис Б1. О.ДВ.01.02 Волейбол Б1. О.ДВ.01.03 Баскетбол ФТД.В.02 Здоровьесберегающие технологии в образовании
Последующие дисциплины и практики	

Дисциплина не может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать результаты обучения, которые соотнесены с индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование индикатора достижения компетенций	результаты обучения по дисциплине
УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни	Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, в зачетные единицы не переводиться.

Дисциплина изучается:

по очной форме обучения – в 1,2,3,4,5,6 семестре

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет

3.1 Очная форма обучения (О)

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторная работа (всего)	328	50	50	50	68	52	58
Практические занятия (ПЗ)	328	50	50	50	68	52	58
Общая трудоемкость дисциплины	328	50	50	50	68	52	58

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1 Содержание лекционных занятий

Планом не предусмотрено.

4.2 Содержание практических занятий

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах
1 семестр			
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических упражнений.			
1	1.1	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1.2	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1.3	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1.4	Общие физические упражнения.	2
5	1.5	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1.6	Формирование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1.7	Формирование техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
8	1.8	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
9	1.9	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
10	1.10	Формирование техники легкоатлетических упражнений.	2
Раздел 2. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков.			
11	2.1	Формирование техники ходьбы и бега.	2
12	2.2	Формирование техники прыжков.	2
Раздел 3. Техника спортивной ходьбы.			
13	3.1	Формирование техники спортивной ходьбы.	2
Раздел 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.			
14	4.1	Формирование техники бега на короткие дистанции.	2
15	4.2	Формирование техники низкого старта.	2
16	4.3	Формирование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
17	4.4	Формирование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Раздел 5. Особенности техники бега по прямой, по виражу.			
18	5.1	Формирование техники бега по прямой, по виражу.	2

Раздел 6. Изучение техники бега с максимальной скоростью.			
19	6.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
Раздел 7. Техника бега на средние дистанции.			
20	7.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Раздел 8. Техника бега на длинные дистанции.			
21	8.1	Формирование техники бега на длинные дистанции.	2
Раздел 9. Техника бега на сверхдлинные дистанции.			
22	9.1	Формирование техники бега на сверхдлинные дистанции.	2
Раздел 10. Техника прыжка в длину.			
23	10.1	Формирование техники прыжка в длину.	2
Раздел 11. Особенности техники кроссового бега.			
24	11.1	Формирование техники кроссового бега.	2
Раздел 12. Техника эстафетного бега.			
25	12.1	Формирование техники эстафетного бега.	2
2 семестр			
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических упражнений.			
1	1.1	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1.2	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1.3	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1.4	Общие физические упражнения.	2
5	1.5	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1.6	Формирование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1.7	Формирование техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
8	1.8	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
9	1.9	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
10	1.10	Формирование техники легкоатлетических упражнений.	2
Раздел 2. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков.			
11	2.1	Формирование техники ходьбы и бега.	2
12	2.2	Формирование техники прыжков.	2
Раздел 3. Техника спортивной ходьбы.			
13	3.1	Формирование техники спортивной ходьбы.	2
Раздел 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.			
14	4.1	Формирование техники бега на короткие дистанции.	2

15	4.2	Формирование техники низкого старта.	2
16	4.3	Формирование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
17	4.4	Формирование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Раздел 5. Особенности техники бега по прямой, по виражу.			
18	5.1	Формирование техники бега по прямой, по виражу.	2
Раздел 6. Изучение техники бега с максимальной скоростью.			
19	6.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
Раздел 7. Техника бега на средние дистанции.			
20	7.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Раздел 8. Техника бега на длинные дистанции.			
21	8.1	Формирование техники бега на длинные дистанции.	2
Раздел 9. Техника бега на сверхдлинные дистанции.			
22	9.1	Формирование техники бега на сверхдлинные дистанции.	2
Раздел 10. Техника прыжка в длину.			
23	10.1	Формирование техники прыжка в длину.	2
Раздел 11. Особенности техники кроссового бега.			
24	11.1	Формирование техники кроссового бега.	2
Раздел 12. Техника эстафетного бега.			
25	12.1	Формирование техники эстафетного бега.	2
3 семестр			
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических упражнений.			
1	1.1	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1.2	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1.3	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1.4	Общие физические упражнения.	2
5	1.5	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1.6	Формирование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1.7	Формирование техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
8	1.8	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
9	1.9	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
10	1.10	Формирование техники легкоатлетических упражнений.	2
Раздел 2. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков.			

11	2.1	Формирование техники ходьбы и бега.	2
12	2.2	Формирование техники прыжков.	2
Раздел 3. Техника спортивной ходьбы.			
13	3.1	Формирование техники спортивной ходьбы.	2
Раздел 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.			
14	4.1	Формирование техники бега на короткие дистанции.	2
15	4.2	Формирование техники низкого старта.	2
16	4.3	Формирование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
17	4.4	Формирование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Раздел 5. Особенности техники бега по прямой, по виражу.			
18	5.1	Формирование техники бега по прямой, по виражу.	2
Раздел 6. Изучение техники бега с максимальной скоростью.			
19	6.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
Раздел 7. Техника бега на средние дистанции.			
20	7.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Раздел 8. Техника бега на длинные дистанции.			
21	8.1	Формирование техники бега на длинные дистанции.	2
Раздел 9. Техника бега на сверхдлинные дистанции.			
22	9.1	Формирование техники бега на сверхдлинные дистанции.	2
Раздел 10. Техника прыжка в длину.			
23	10.1	Формирование техники прыжка в длину.	2
Раздел 11. Особенности техники кроссового бега.			
24	11.1	Формирование техники кроссового бега.	2
Раздел 12. Техника эстафетного бега.			
25	12.1	Формирование техники эстафетного бега.	2
4 семестр			
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических упражнений.			
1	1.1	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1.2	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1.3	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1.4	Общие физические упражнения.	2
5	1.5	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1.6	Формирование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1.7	Формирование техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
8	1.8	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным	2

		методом.	
9	1.9	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
10	1.10	Формирование техники легкоатлетических упражнений.	2
Раздел 2. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков.			
11	2.1	Формирование техники ходьбы и бега.	2
12	2.2	Формирование техники прыжков.	2
Раздел 3. Техника спортивной ходьбы.			
13	3.1	Формирование техники спортивной ходьбы.	2
Раздел 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.			
14	4.1	Формирование техники бега на короткие дистанции.	2
15	4.2	Формирование техники низкого старта.	2
16	4.3	Формирование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
17	4.4	Формирование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Раздел 5. Особенности техники бега по прямой, по виражу.			
18	5.1	Формирование техники бега по прямой, по виражу.	2
Раздел 6. Изучение техники бега с максимальной скоростью.			
19	6.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
Раздел 7. Техника бега на средние дистанции.			
20	7.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Раздел 8. Техника бега на длинные дистанции.			
21	8.1	Формирование техники бега на длинные дистанции.	2
Раздел 9. Техника бега на сверхдлинные дистанции.			
22	9.1	Формирование техники бега на сверхдлинные дистанции.	2
Раздел 10. Техника прыжка в длину.			
23	10.1	Формирование техники прыжка в длину.	2
Раздел 11. Особенности техники кроссового бега.			
24	11.1	Формирование техники кроссового бега.	2
Раздел 12. Техника эстафетного бега.			
25	12.1	Формирование техники эстафетного бега.	2
26	12.2	Старт и техника держания эстафетной палочки	2
27	12.3	Стартовый разгон и зона передачи эстафетной палочки	2
28	12.4	Способы передачи эстафетной палочки	2
29	12.5	Синхронизация действий в зоне передачи	2
30	12.6	Передача палочки на максимальной скорости	2
31	12.7	Стартовые ускорители, бег по виражу (если дистанция 4×400 м или 4×100 м по кругу) и специфика удержания палочки	2
32	12.8	Бег по виражу с палочкой в правой руке, контроль за соперниками и техника бега на прямой с палочкой в левой руке.	2
33	12.9	Психология финишера, тактика финишного рывка и	2

		прием палочки на высокой скорости.	
34	12.10	Эстафетный бег 4×400 м: Специфика бега на выносливость, передача палочки после преодоления утомления и тактика распределения сил по этапам	2
5 семестр			
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических упражнений.			
1	1.1	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1.2	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1.3	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1.4	Общие физические упражнения.	2
5	1.5	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1.6	Формирование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1.7	Формирование техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
8	1.8	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
9	1.9	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
10	1.10	Формирование техники легкоатлетических упражнений.	2
Раздел 2. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков.			
11	2.1	Формирование техники ходьбы и бега.	2
12	2.2	Формирование техники прыжков.	2
Раздел 3. Техника спортивной ходьбы.			
13	3.1	Формирование техники спортивной ходьбы.	2
Раздел 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.			
14	4.1	Формирование техники бега на короткие дистанции.	2
15	4.2	Формирование техники низкого старта.	2
16	4.3	Формирование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
17	4.4	Формирование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Раздел 5. Особенности техники бега по прямой, по виражу.			
18	5.1	Формирование техники бега по прямой, по виражу.	2
Раздел 6. Изучение техники бега с максимальной скоростью.			
19	6.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
Раздел 7. Техника бега на средние дистанции.			
20	7.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2

Раздел 8. Техника бега на длинные дистанции.			
21	8.1	Формирование техники бега на длинные дистанции.	2
Раздел 9. Техника бега на сверхдлинные дистанции.			
22	9.1	Формирование техники бега на сверхдлинные дистанции.	2
Раздел 10. Техника прыжка в длину.			
23	10.1	Формирование техники прыжка в длину.	2
Раздел 11. Особенности техники кроссового бега.			
24	11.1	Формирование техники кроссового бега.	2
Раздел 12. Техника эстафетного бега.			
25	12.1	Формирование техники эстафетного бега.	2
26	12.2	Старт и техника держания эстафетной палочки	2
6 семестр			
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических упражнений.			
1	1.1	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	2
2	1.2	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.	2
3	1.3	Формирование техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.	2
4	1.4	Общие физические упражнения.	2
5	1.5	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
6	1.6	Формирование техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
7	1.7	Формирование техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
8	1.8	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.	2
9	1.9	Формирование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.	2
10	1.10	Формирование техники легкоатлетических упражнений.	2
Раздел 2. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков.			
11	2.1	Формирование техники ходьбы и бега.	2
12	2.2	Формирование техники прыжков.	2
Раздел 3. Техника спортивной ходьбы.			
13	3.1	Формирование техники спортивной ходьбы.	2
Раздел 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.			
14	4.1	Формирование техники бега на короткие дистанции.	2
15	4.2	Формирование техники низкого старта.	2
16	4.3	Формирование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон.	2
17	4.4	Формирование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2

Раздел 5. Особенности техники бега по прямой, по виражу.			
18	5.1	Формирование техники бега по прямой, по виражу.	2
Раздел 6. Изучение техники бега с максимальной скоростью.			
19	6.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон	2
Раздел 7. Техника бега на средние дистанции.			
20	7.1	Формирование техники бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиширование.	2
Раздел 8. Техника бега на длинные дистанции.			
21	8.1	Формирование техники бега на длинные дистанции.	2
Раздел 9. Техника бега на сверхдлинные дистанции.			
22	9.1	Формирование техники бега на сверхдлинные дистанции.	2
Раздел 10. Техника прыжка в длину.			
23	10.1	Формирование техники прыжка в длину.	2
Раздел 11. Особенности техники кроссового бега.			
24	11.1	Формирование техники кроссового бега.	2
Раздел 12. Техника эстафетного бега.			
25	12.1	Формирование техники эстафетного бега.	2
26	12.2	Старт и техника держания эстафетной палочки	2
27	12.3	Стартовый разгон и зона передачи эстафетной палочки	2
28	12.4	Способы передачи эстафетной палочки	2
29	12.5	Синхронизация действий в зоне передачи	2
ВСЕГО			328

4.3 Содержание лабораторных занятий

Планом не предусмотрено.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Планом не предусмотрено.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

Планом не предусмотрено.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Список основной литературы

1. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140409.html> (дата обращения: 13.11.2025).

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова [и др.] ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 244 с. — ISBN 978-5-4263-1033-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145667.html> (дата обращения: 13.11.2025).

7.2 Список дополнительной литературы

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> (дата обращения: 13.11.2025).

2. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. — 79 с. — ISBN 978-5-8265-2196-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115740.html> (дата обращения: 13.11.2025).

3. Физическое воспитание в специальных медицинских группах с основами психологии : учебное пособие / составители И. А. Кузнецов, Ж. Б. Шаймакова. — Астрахань : Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 140 с. — ISBN 978-5-93026-184-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/135159.html> (дата обращения: 13.11.2025)

4. Физическое воспитание студентов вуза : учебное пособие / А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава, Н. Ю. Заплатаина. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2023. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/150407.html> (дата обращения: 13.11.2025)

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование, программное обеспечение
Спортивный зал	практические занятия	<p>Оснащение:</p> <p>Щиты баскетбольные</p> <p>Мячи баскетбольные Molten</p> <p>Мячи баскетбольные Спалдинг</p> <p>Сетка волейбольная</p> <p>Мячи волейбольные Mikasa</p> <p>Столы для настольного тенниса</p> <p>Сетки настольного тенниса</p> <p>Ракетки настольного тенниса</p> <p>Мячи настольного тенниса Neottec Training</p> <p>Тренажер силовой Аэроокер</p> <p>Дорожка беговая магнитная</p> <p>Скамейка спортивная</p> <p>Грифы прямые</p> <p>Диск разновесы</p> <p>Скамья гимнастическая</p> <p>Шахматы</p> <p>Мини-футбольное поле, ворота для мини-футбола, двухъярусные трибуны, беговые дорожки-30 метров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенная лестница, стенка, ров шириной 2 метра, участок для бега, мячи для футбола, мини-футбола</p>

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИН

8.1 Подготовка к лекционным, практическим и лабораторным занятиям

8.1.1 Подготовка практическим занятиям

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Изучение вопросов плана основывается на ознакомлении с техникой выполнения упражнений или элементов предложенной темы, а затем изучении техники выполнения упражнений или элементов предложенной темы. С новыми понятиями по изучаемой теме необходимо ознакомиться в основной и дополнительной литературе или официальных интернет-ресурсах.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента правильно выполнять упражнения и элементы практических заданий, контрольных тестов и нормативов.

Проведение практических занятий предусмотрено в целях получения необходимых навыков и развития физических качеств для дальнейшей профессиональной деятельности.

8.2 Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять контрольные тесты (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответить на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- подготовка статьи (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение контрольных тестов (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответов на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- подготовка статьи (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (1 семестр);
- зачет (2 семестр)
- зачет (3 семестр);
- зачет (4 семестр);
- зачет (5 семестр);
- зачет (6 семестр).

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации используются оценочные средства, описание которых представлено в Приложении 1 и на сайте (<http://www.aup.uisi.ru>).

9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для реализации дисциплины используются материально-технические условия, программное обеспечение и доступная среда, созданные в институте. Учебные материалы

предоставляются обучающимся в доступной форме (в т.ч. в ЭИОС) с применением программного обеспечения:

Балаболка — программа, которая предназначена для воспроизведения вслух текстовых файлов самых разнообразных форматов, среди них: DOC, DOCX, DjVu, FB2, PDF и многие другие. Программа Балаболка умеет воспроизводить текст, набираемый на клавиатуре, осуществляет проверку орфографии;

Экранная лупа – программа экранного увеличения.

Для контактной и самостоятельной работы используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся имеющиеся в электронно-библиотечных системах «IPR SMART//IPRbooks», «Образовательная платформа Юрайт».

Промежуточная аттестация и текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся.

Задания предоставляется в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме или в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или в печатной форме, или в форме электронного документа.

Ответы на вопросы и выполненные задания обучающиеся предоставляют в доступной форме:

для лиц с нарушениями зрения: в устной форме или в письменной форме с помощью ассистента, в форме электронного документа с использованием специализированного программного обеспечения;

для лиц с нарушениями слуха: в электронном виде или в письменной форме;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в устной форме или письменной форме, или в форме электронного документа (возможно с помощью ассистента).

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки и ответа (по их заявлению).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебные занятия по дисциплине проводятся в ДОТ и/или в специально оборудованной аудитории (по их заявлению).