

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ДГУ)**  
*Кафедра спортивных дисциплин*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**Кафедра физвоспитания**

**Образовательная программа**

**04.03.01 Химия**

Профиль подготовки

**Аналитическая химия**

Уровень высшего образования  
бакалавриат

Форма обучения

**очная**

---

Статус дисциплины: базовая

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в 2017 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 04.03.01 Химия\_ бакалавриата от 12.03.2015 №210;

Разработчик(и) кафедра спортивных дисциплин, доцент Магомедов И.М.



Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры спортивных дисциплин от «28» февраля 2017 год протокол №6

Зав. кафедрой: Рустамов А.Ш.



на заседании Методической комиссии кафедры физвоспитания от «6» марта 2017г., протокол №4

Председатель: Новикова Н.Б.



Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

«12» 03 2017г.



## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина Физическая культура входит в **базовую** часть образовательной программы **бакалавриата** по направлению **04.03.01 Химия**; Дисциплина реализуется кафедрой **спортивных дисциплин** на химическом факультете.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с **формированием физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.**

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных **ОК-8**

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: **практические занятия и самостоятельная работа.**

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме **сдачи нормативов** и промежуточный контроль в форме **зачета.**

Объем дисциплины **2** зачетные единицы, в том числе в академических часах по видам учебных занятий

Семестр	Учебные занятия						СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Всего	из них						
Лекции		Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации			
1	36	-	-	18			18	
2	36	-	-	18			18	зачет

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины (модуля) физической подготовки является развитие личности, воспитание сознательного и творческого отношения к физической культуре, как необходимой общеоздоровительной составляющей жизни.

### **Задачи дисциплины:**

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриат

Дисциплина **физическая культура** входит в базовую часть образовательной программы **бакалавриата** по направлению **04.03.01 Химия**.

**Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:** Концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения) .

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>Владеть</b> физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

## 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет на всех отделениях по 2 зачетные единицы, 72 академических часов.

#### 4.2. Структура дисциплины.

№ п/ п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> )  Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные	Контроль самостоят.			
Модуль 1 <i>Легкая атлетика. Гимнастика.</i>										
1	Техника бега с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции 100 м. Техника бега на средние дистанции 200, 400 м. Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м.	1	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.	
2	Бег на выносливость. Эстафетный бег. Челночный бег.	1	3		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.	
3	Техника прыжка в длину. Подтягивания, отжимания висы на согнутых	1	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача	

	руках.							нормативов.
4	Комплексы упражнений для развития силовых качеств. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты.	1	7		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек:	1	9		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.	1	10		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.								
7	Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Краткая Психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов	1	12		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.								
8	Производственная гимнастика:  Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.	1	13		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9	Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.	1	15		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	<i>Итого по модулю 1:</i>				<b>18</b>			<b>18</b>	

**Модуль 2. Волейбол .Баскетбол.**

1	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
2	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.  Передача мяча в движении.	2	3		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
3	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.  Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	2	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
4	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.  Совершенствование командных действий в защите.	2	7		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
5	Командные действия в нападении.  Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	9		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

6	<p>Подача мяча сверху – снизу.</p> <p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>	2	10		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
7	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Одежда и обувь для занятий.</p> <p>Основные судейские жесты.</p> <p>Изучение элементов игры в баскетбол:</p> <p>передачи от груди двумя руками;</p> <p>передачи встречные в колоннах, в движении;</p> <p>ведение мяча.</p>	2	12		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	<p>Передачи в парах в движении.</p> <p>Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.</p>	2	14		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9	<p>Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.</p> <p>Обводка противника.</p> <p>Броски в прыжке.</p>	2	16		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
		2			16			20	зачет

					34			38	
--	--	--	--	--	----	--	--	----	--

### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

#### *Самостоятельная работа № 1*

Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.

Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».

Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».

Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».

#### *Самостоятельная работа № 2*

1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.

2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».

3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».

4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».

#### *Самостоятельная работа № 3*

1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.

2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».

3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».

4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите»,

Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».

## 5. Образовательные технологии

Для практических занятий используются следующие формы проведения: Активная форма: а) самостоятельная в присутствии преподавателя, б) под руководством преподавателя. Направлена на формирование правильного представления о физической культуре и методах физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

Интерактивная форма: спортивные соревнования по видам спорта. Развивают у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации и принятий решений, а также лидерские качества.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» необходимо подробно ознакомиться с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Компетенция	Знания, умения, навыки	Процедура освоения
ОК-8	<b>знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	-Тренировка физических умений и навыков; -Решение задач, сформулированных преподавателем.

	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>Владеть</b> физкультурно- оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

ОК-8

Схема оценки уровня формирования компетенции «готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	<b>знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Знает некоторые характеристики процессов роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации	Демонстрирует знание содержания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.	Владеет полной системой знаний роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
	<b>уметь:</b>	Пытается	Практически	Умеет

	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с использованием физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, но не может обосновать их соответствие целям деятельности.</p>	<p>анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с умением использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
	<p><b>Владеть</b> физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Владеет отдельными навыками физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.</p>	<p>Владеет системой физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Владеет навыками физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

### 7.3. Типовые контрольные задания

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### Приложение 1

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность бег100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность-поднимание (сед) и опускание туловища в положении лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз) подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3.Тест на общую выносливость - бег 2000м ( мин. сек.) -бег 3000 м ( мин. сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### Приложение 2 Женщины

ТЕСТЫ	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 3000м. (мин., сек.)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2.Прыжки в длину с места(см)	190	180	168	160	150
3.Прыжки в длину	365	350	325	300	280
4.Подтягивание в весе лежа (перекладина на высоте 90см.)	20	16	10	6	4
5.Приседание на одной ноге опора о стену(кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
6.Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами спортивных дисциплин с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

## Приложение 3 Мужчины

ТЕСТЫ	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 5000м. (мин., сек.)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2.Прыжки в длину с места(см)	250	240	230	223	215
3Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
5.Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
6.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
7.Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами спортивных дисциплин с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

7.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование(сдача нормативов) - 70 баллов.

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

#### а) основная литература:

1. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ре- сурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : ДиректМедиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов,

Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

#### **б) дополнительная литература:**

5. Амосов, Николай Михайлович. Раздумья о здоровье .— М. : Мол. гвардия, 1978 .— 191 с. : ил. — (Эврика).

6. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. - М. : Флинта, 2009. - 424 с. - ISBN 978-5-9765-0315-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83549> 7. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова. - СПб : СпецЛит, 2010. - 192 с. - ISBN 978-5-299- 00439-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>

8. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г. Дембо ; [предисл. В.У. Агеевца] .— Москва : Физкультура и спорт, 1980 .— 294 с.

9. Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Смоленск : Маджента, 2004. - 60 с. - ISBN 5-98156-023-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369>

10. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантеева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-40 5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>

11. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь : [пособие для студентов вузов] .— Москва : Аспект Пресс, 1995 .— 143, [1] с. : ил. ; 21 см. — (Программа "Обновление гуманитарного образования в России") .— ISBN 5-86318-107- 9, 5 000 экз.

12. Козлов В. М. Анатомия человека : [учебник для институтов физической культуры / подгот. А. А. Гладышева, П. З. Гудзь, М. А. Джафаров и др.]; под. ред. В. И. Козлова .— Москва : Физкультура и спорт, 1978 .— 463 с.

13. Конституция Российской Федерации. Ст. № 7, 41.

14. Оздоровительный массаж : учебное пособие / А.В. Полуструев, С.Н. Якименко, Е.П. Артеменко, В.Г. Турманидзе. - Омск : Омский государственный университет, 2011. - 104 с. - ISBN 978-5-7779-1343-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=237490>

15. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов : учебное пособие / Г.А. Панов. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 192 с. - ISBN 978-5-209-03653-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115742>

#### **в) учебно-методическая литература:**

16. Федосеев, Василий Никандрович. Организация самостоятельных занятий по лыжному спорту : учебно-методическое пособие / В.Н. Федосеев ; М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания .— Новосибирск : Новосибирский государственный университет, 2012 .— 27 с.

17. Федосеев, Василий Никандрович. Физическая культура : курс лекций : [для студентов 1-3 курсов НГУ : в 2 ч.] / В.Н. Федосеев ; М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания .— Новосибирск : Редакционно-издательский центр НГУ, 2012

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

#### **Сайты с которыми заключила договор Научная библиотека ДГУ**

1. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «"Айбукс"» <http://ibooks.ru/>
3. ЭБС «Лань» <http://bankbook.ru/>
4. Springer <http://rd.springer.com/>
5. American Physical Society <http://publish.aps.org/>
6. Royal Society of Chemistry <http://pubs.rsc.org/>
7. IOP Publishing Limited <http://www.iop.org>
8. JSTOR <http://plants.jstor.org/>
9. SAGE [www.sagepub.com](http://www.sagepub.com)
10. ISPG <http://www.dragonflypubservices.com/isp-g-landing>
11. Oxford University Press <http://www.oxfordhandbooks.com/>
12. Cambridge Books online <http://ebooks.cambridge.org>
13. Science Now <http://news.sciencemag.org/sciencenow>
14. Mary Ann Liebert, Inc <http://www.nrcresearchpress.com/>

### **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Практический материал предусматривает овладение студентами системой специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности

- Занятия по физической культуре проводятся на 1 курсе (2 семестра) 1 раз в неделю.
- Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.
- Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.
- Переход студента с одного отделения на другое осуществляется в начале каждого семестра по согласованию преподавателей этих отделений и его утверждение у заведующего кафедрой физического воспитания.
- Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической культуре и специальной подготовке.
- Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.
- Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня её выдачи
- Студенты, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после отработки занятий.
- Переход студента из учебной группы в спортивное отделение осуществляется по заявлению на имя зав. кафедрой, преподавателем физвоспитания и тренером по виду спорта.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

- Программное обеспечение для лекций:MS PowerPoint(MS PowerPoint Viewer),Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint(MS PowerPoint Viewer),Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №1 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №2 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал борьбы
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал бокса

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	тренажерный зал
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	баскетбольная площадка с асфальтным покрытием
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	футбольная площадка с асфальтным покрытием