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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт

Кафедра **физвоспитания**

Образовательная программа
38.03.05 Бизнес-информатика

Профиль подготовки
Технологическое предпринимательство, Электронный бизнес

Уровень высшего образования
бакалавриат

Форма обучения
очная

Статус дисциплины: **базовая**

Махачкала, 2018г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика (уровень бакалавриата) от 11.08.2016г. №1002.

Разработчик(и): кафедра физвоспитания, доцент Расулова Л. В.

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры физвоспитания от «5» июня 2018 г., протокол № 11

зав. кафедрой физвоспитания, к.п.н, профессор Рамазанов А.Ш.

на заседании Методической комиссии кафедры физвоспитания

от «13» июня 2018 г., протокол № 6.

Председатель: доцент Новикова Н.Б.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

«18» июня 2018 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «**Физическая культура и спорт»** входит в **базовую часть** образовательной программы **бакалавриата** по направлению **38.03.05 Бизнес Информатика.**

Дисциплина реализуется на **факультете управления кафедрой физвоспитания.**

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 нормативов и промежуточный контроль в форме зачета.

Объем дисциплины 2 зачетные единицы, в том числе 72 в академических часах по видам учебных занятий

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
	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 ОПОП бакалавриат

Дисциплина «**Физическая культура и спорт»** входит в базовую часть образовательной программы **бакалавриата** по направлению **38.03.05 Бизнес Информатика.**

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

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» 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).

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОК-8	Способность использовать методы и средства	**Знает:** методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной

	физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; **Умеет:** применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; **Владеет:** методами и средствами познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.

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 *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
	Модуль 1 *Легкая атлетика. Гимнастика.*								
1	***Легкая атлетика*** **- Построение, перестроение.** **- ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **- комплекс специально-беговых упражнений**(8 упр.) количество подходов. - упражнение на восстановление дыхания. **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	1	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	**- Построение, перестроение**. - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. **- ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр **мкомплекс специально-беговых упр**.(8упр.), количество подходов. - Ускорение 60м/с со старта; - Прыжок в длину с места, см. количество прыжков.	1	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
3	**- Построение, перестроение.** - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - **ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр - прыжковые упражнения 1 количество отталкиваний тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см. количество подходов. **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	1	7		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	**- Построение, перестроение.** - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - **ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр - Кроссовый бег, км/минут. **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%; **- Судейско-инструкторская практика**	1	9		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	***Гимнастика.*** **- Построение; перестроения:** **в шеренгу (**по одному; по два; по три и т.п.); **в колону (**по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом). **- ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **- Развитие физических качеств:** - силы (отжимания от гимнастической скамьи): девушки, на параллельных брусьях (юноши); подтягивания на перекладине (юноши); подтягивания из виса лежа (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (девушки); поднимание прямых ног до касания перекладины из виса хватом сверху (юноши); приседание, выпрыгивание вверх с глубокого приседа –	1	10		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	количество раз); - координации движения (ОРУ с различным исходным положением рук), ног; прыжок вверх с поворотом на 180Гр., 360Гр. - на точность приземления; кувырок вперед с последующим выпрыгиванием вверх; - ходьба на носках на гимнастической скамье и бревне); **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
6	**- Построение; перестроения:** - в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); - в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **- Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **- Развитие физических качеств:** **- гибкости** (наклоны, махи, скручивания – кол-во раз); **- быстроты** (ускорение 20м по 3подхода/с, челночный бег/с.; прыжки вверх с поворотом на 180Гр. – кол-во раз за 30сек. **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	1	12		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	**- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **- Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **- Развитие физических качеств** посредством гимнастических упражнений: **выносливости** (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подхода); **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	1	13		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	**- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.).	1	15		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой

	- передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **- Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений:** выносливости (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подходов **Судейско-инструкторская практика.**								изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого по модулю 1:				**16**			**20**	
	Модуль 2. Волейбол. Баскетбол.								
1	***Волейбол*** **- Построение; перестроение:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **- передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); **- развитие физических качеств:** ***быстроты (***изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры) **- *скоростной выносливости*** **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	2	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
2	**- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **- Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Развитие физических качеств** **- *прыгучести*** - спрыгивание с возвышения с последующим выравниванием вверх, количество раз - поточное перепрыгивание препятствия (высота от 30см.), количество раз - выпрыгивание вверх с глубокого приседа, количество раз;	2	3		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	- прыжки в длину с места, см.; - поочередное выпрыгивание с ноги на ногу с возвышения, количество раз. **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
3	**- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **- передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Развитие физических качеств:** - Гибкости – комплекс упражнений (8 упражнений на растягивание и увеличения эластичности мышц); - Учебная игра по упрощенным правилам. **Судейско-инструкторская практика.**	2	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
4	***Баскетбол.*** **- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **- передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Развитие физических качеств:** - координационные способности: перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом; - быстроты: введение мяча, челночный бег с введением мяча, количество подходов. - ускорение 30м с введением мяча количество подходов. **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	2	7		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
5	**- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **- Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Развитие физических качеств:** - *силы.* передача мяча двумя	2	9		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	руками из-за головы в парах., - передача мяча в парах одной рукой от плеча. **Подвижные игры** с элементами баскетбола (мяч капитану!, Вызов номеров!) **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
6	**- Построение; перестроения:** в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **- Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **- ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **- Комбинация из основанных элементов:** ловля, передача, броски, введение мяча. **- Учебная игра по упрощённым правилам.** **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	2	10		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
7	**Кроссовая подготовка.** **- Построение, перестроение.** **- ОРУ**, комплекс упражнений 8-10упр. **- медленный бег** с переменной скоростью до 10-12 минут. **- упражнение на восстановление дыхания** – «стреччинг» 4-6 упражнений. **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	2	12		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	**- Построение, перестроение.** **- ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **- Кроссовый бег** км/без учета времени. **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	2	14		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9	**- Построение, перестроение.** **- ОРУ,** комплекс упражнений 8-10упр. **- Кроссовый бег** км/м. **- Судейско-инструкторская практика.**	2	16		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого по модулю:	**2**			**16**			**20**	**зачет**
					32			**40**	

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

Строевые упражнения – неотъемлемая часть каждого занятия.

С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.

Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название "левой". Со стороны правофлангового короткая сторона носит название "верхней границы", а противоположная "нижней". Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой – центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний.

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями ит.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

К основным *физическим качествам* относятся: *быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.*

Развитие силы. Ни одно физическое упражнение не может быть выполнено без проявления силы мышц. Сила – это способность спортсмена в процессе занятий преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Сила мышц зависит от состояния и деятельности центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, биохимических процессов, происходящих в них, степени работоспособности мышц. Развитие силы мышц происходит в первую очередь благодаря приобретению умения владеть мышцами, сокращать и напрягать их с большей силой.

Выносливость – важнейшее физическое качество, необходимое любому спортсмену. Она определяется продолжительностью работоспособности всех органов и систем организма, в течение которых человек способен осуществлять данную работу без снижения ее интенсивности. Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость – составная часть всестороннего физического развития любого спортсмена. Общая выносливость приобретается посредством выполнения большинства физических упражнений, включаемых в круглогодичную тренировку. Наилучшим средством для приобретения общей

выносливости служит длительная с относительно невысокой интенсивностью тренировка в беге, ходьбе на лыжах, гребле, плавании.

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости. Чем выше уровень общей выносливости, тем лучше можно развивать выносливость специальную.

5. Образовательные технологии

Здоровье сберегающие технологии, индивидуальное и разно уровневое обучение (на основе учета индивидуально-личностных особенностей), обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, метод проектов и др.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании – это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу, с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом.

Педагогическая технология – построение системы целей (от общих к конкретным) для достижения определенного результата развития ученика с высокой вариативностью использования методов, приемов, средств и форм организации обучения.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
Открытый стадион широкого профиля;

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагаю т профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

• тренажерный зал;

• специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, единоборств и др.);

• открытые спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом).

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.

Код компетенции из ФГОС ВО	**Наименование компетенции из ФГОС ВО**	**Планируемые результаты обучения**	**Процедура освоения**
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знает:** методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; **Умеет:** применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического	Устный опрос. Сдача нормативов.

		самосовершенствования; **Владеет:** методами и средствами познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального саморазвития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.	

7.2. Типовые контрольные задания

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ

МУЖСКИЕ ГРУППЫ		
№, название нормативов	**1 курс**	**2 курс**
1. Прыжки в длину с места	**250см – 20б;** **240см – 15б;** **230см – 10б**	**260см – 20б;** **250см – 15б;** **240см – 10б**
2. Подтягивание на перекладине	**13р – 20б;** **11р – 15б;** **9р – 10б.**	**15р – 20б;** **12р – 15б;** **10р – 10б.**
3. Из виса на перекладине поднимание ног до касания рук	**10р – 20б;** **7р – 15б;** **5р – 10б**	**12р – 20б;** **10р – 15б;** **8р – 10б**
4. Челночный бег (10*3) (сек)	**7/0 – 20б;** **7/4 – 15б;** **7/6 – 10б**	**7/0 – 20б;** **7/4 – 15б;** **7/6 – 10б**
5. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз/мин)	**40р –20б;** **35 – 15б;** **30 – 10б**	**40р –20б;** **35 – 15б;** **30 – 10б**

ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	**1 курс**	**2 курс**	**3 курс**	**4 курс**
1. Прыжки в длину с места	190см – **20б;** 180см – **15б;** 168см – **10б**	200см – **20б;** 190см – **15б;** 170см – **10б**	210см – **20б;** 200см – **15б;** 180см – **10б**	210см – **20б;** 200см – **15б;** 80см – **10б**
2. Поднимание и опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз) - Спец. мед. группа и.п. упор сидя на гимн. скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3-согнуть ноги, 4 – и.п. – кол.раз)	30р – **20б;** 27р – **15б;** 25р – **10б** **13р – 20б;** **12 – 15б;** **10р – 10б**	35р – **20б;** 30р – **15б;** 27р – **10б** **13р – 20б;** **12 – 15б;** **10р – 10б**	35р – **20б;** 30р – **15б;** 27р – **10б** **13р – 20б;** **12 – 15б;** **10р – 10б**	35р – **20б;** 30р – **15б;** 27р – **10б** **13р – 20б;** **12 – 15б;** **10р – 10б**
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз) – Спец. мед. группа и.п. упор стоя на коленях от гимн.	15р – **20б;** 13р – **15б;** 10р – **10б** **13р – 20б;** **12 – 15б;**	17р – **20б;** 15р – **15б;** 13р – **10б** **13р – 20б;** **12 – 15б;**	20р – **20б;** 15р – **15б;** 13р – **10б** **13р – 20б;** **12 – 15б;**	20р – **20б;** 15р – **15б;** 13р – **10б** **13р – 20б;** **12 – 15б;**

скамейки	**10р – 10б**	**10р – 10б**	**10р – 10б**	**10р – 10б**
4. Челночный бег (10*3) (сек)	8/4 – **20б;** 8/6 – **15б;** 8/8 – **10б**	8/2 – **20б**; 8/4 – **15б**; 8/6 – **10б**	8/0 – **12б**; 8/2 – **15б**; 8/4 – **10б**	8/0 – **12б;** 8/2 – **15;** 8/4 – **10б**
5. Приседание на правой, левой у опоры (кол.раз) по выбору	13р – **20б**; 12р – **15б**; 10р – **10б**	13р – **20б**; 12р – **15б**; 10р – **10б**	13р – **20б**; 12р – **15б**; 10р **– 10б**	13р – **20б**; 12р – **15б**; 10р – **10б**
6. Метание малого мяча на дальность (м) по выбору – Спец. мед. группа	22м – **20б**; 20м – **15б**; 18м – **10б** 15м –**20б;** 14м – **15б;** 12м – **10б**	22м – **20б;** 20м – **15б**; 18м – **10б** 15м –**20б;** 14м – **15б**; 12м – **10б**	25м – **20б**; 22м – **15б;** 20м – **10б** 18м – **20б**; 15м – **15б**; 12м – **10б**	25м – **20б;** 22м – **15б**; 20м – **10б** 18м – **20б**; 15м – **15б**; 12м – **10б**
7. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе – глубокий присед, руки произвольно (кол.раз/мин) По выбору	30р – **20б**; 25р – **15б**; 20р – **10б**	30р – **20б**; 25р – **15б**; 20р – **10б**	30р – **20б**; 25р – **15б**; 20р – **10б**	30р – **20б**; 25р – **15б**; 20р – **10б**

Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата

Посещаемость 100% – 30 баллов
За активность – 10 баллов

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

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающая 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. Физическая культура студента : [учеб.для вузов / М.Я.Виленский, А.И.Зайцев, В.И.Ильинич и др.]; под ред. В.И.Ильинича. – М. : Гардарики, 2007. – 446,[1] с. : ил. ; 22 см. – Рекомендовано МО РФ. – ISBN 5-8297-0010-2 : 185-02. **15экз.**

2. Волейбол : программа / [сост. Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников]. – М. : Советский спорт, 2005. – 108,[1] с. – (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). – ISBN 5-9718-0022-1 : 125-24.-**35экз.**

3. Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб.пособие для вузов / Нестеровский, Дмитрий Иванович. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 335,[1] с. – (Высшее профессиональное образование). – Рекомендовано УМО. – ISBN 5-7695-2904-0 : 194-70.-**35экз.**

4. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. – М. : Сов.спорт, 2005. – 86,[1] с. – ISBN 5-85009-883-6 : 113-30.-**20экз.**

5. Тристан В.Г.Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. – Электрон.текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. – 96 c. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64982.html

6. Шипилина, Инесса Александровна. Хореография в спорте : [учеб.пособие] / Шипилина, Инесса Александровна. – Ростов н/Д :Феникс, 2004. – 212 с. : ил. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). – Допущено МО РФ. – ISBN 5-222-05295-8 : 69-96.-**5экз.**

7. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/

б) дополнительная литература:

1. Орлова С.В.Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для абитуриентов / С.В. Орлова. – Электрон.текстовые данные. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. – 154 c. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15687.html

2. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, А.С. Гречко. – Электрон.текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 38 c. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64994.html

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/
3. Теоретические сведения по физике и подробные решения демонстрационных вариантов тестовых заданий, представленных на сайте Росаккредагентства (www.fepo.ru).
4. Физика [Электронный ресурс]: реф. журн. ВИНИТИ. № 7 – 12, 2008 / Всерос. ин-т науч. итехн. информ. – М.: [Изд-во ВИНИТИ], 2008. – 1 электрон.опт. диск (CD-ROM). – 25698-00.
5. Российский портал «Открытого образования» http://www.openet.edu.ru
6. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета http://edu.icc.dgu.ru

7. Информационные ресурсы научной библиотеки Даггосуниверситета http://elib.dgu.ru (доступ через платформу Научной электронной библиотеки elibrary.ru).

8. Федеральный центр образовательного законодательства. http://www.lexed.ru

9. Электронные ресурсы Университетской информационной системы России (УИС России) www.uisrussia.ru 10. ИС Единое окно http://window.edu.ru

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

1. ЭБСIPRbooks: http://www.iprbookshop.ru/

2. Лицензионный договор № 2693/17от 02.10.2017г. об оказании услуг по предоставлению доступа. Доступ открыт с 02.10.2017 г. до 02.10.2018 по подписке (доступ будет продлен)

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru договор № 55_02/16 от 30.03.2016 г. об оказании информационных услуг (доступ продлен до сентября 2019 года).

4. Доступ к электронной библиотеке на http://elibrary.ruосновании лицензионного соглашения между ФГБОУ ВПО ДГУ и «ООО» «Научная Электронная библиотека» от 15.10.2003. (Раз в 5 лет обновляется лицензионное соглашение).

5. Национальная электронная библиотека https://нэб.рф/ договор №101/НЭБ/101/НЭБ/1597 от 1.08.2017г. Договор действует в течение 1 года с момента его подписания.

6. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/(единое окно доступа к образовательным ресурсам).

7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/

8. Российский портал «Открытого образования» http://www.openet.edu.ru

9. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета. http://edu.icc.dgu.ru

10. Информационные ресурсы научной библиотеки Даггосуниверситета http://elib.dgu.ru(доступ через платформу Научной электронной библиотеки elibrary.ru).

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 1курсе (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: MSPowerPoint (MSPowerPointViewer), AdobeAcrobatReader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.

– Программное обеспечение в компьютерный класс: MSPowerPoint (MSPowerPointViewer), AdobeAcrobatReader, 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 искусственным покрытием