

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«**ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»
Экономический факультет

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Кафедра физвоспитания факультета физической культуры и спорта

Образовательная программа
41.03.02 Регионоведение России

Направленность (профиль) программы
Региональная политика и региональное управление

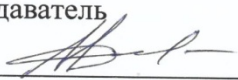
Уровень высшего образования
бакалавриат

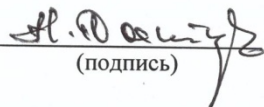
Форма обучения
очная

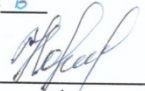
Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

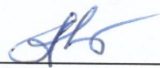
Махачкала, 2019 год

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в 2019 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.02 Регионоведение России (уровень бакалавриата) от «15» июня 2017 г. №554.

Разработчик: старший преподаватель
кафедры физвоспитания  Мутаев М.М.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры физвоспитания от «7» июня 2019 г., протокол № 11
зав. кафедрой  Рамазанов А.Ш.
(подпись)

на заседании Методического совета факультета физической культуры и спорта от
«14» июня 2019 г., протокол № 6
председатель метод. совета  Новикова Н.Б.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с начальником учебно-методического
управления
«30» августа 2019 г.  Гасангаджиева А.Г.
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть образовательной программы бакалавриата по направлению 41.03.02 Регионоведение России.

Дисциплина реализуется на экономическом факультете 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: УК–7.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: практические занятия.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме выполнения нормативных требований и промежуточный контроль в форме зачета.

Объем дисциплины 2 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий – 72ч.

Объем дисциплины в очной форме:

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточно й аттестации (зачет, дифференцир ованный зачет, экзамен	
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					КСР			консультации
		всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР				
1	36		-	-	18			18		
2	36		-	-	18			18	зачет	

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) физическая культура являются:

- формирование способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности,
- повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни,
- достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть; образовательной программы *бакалавриата* по направлению 41.03.02 Регионоведение России.

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

Код и наименование компетенции из ФГОС ВО	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ПООП (при наличии))	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Умеет: - выбирать и применять методы и средства здоровьесберегающих технологий для совершенствования физических качеств и для поддержания здорового образа жизни Владеет: - опытом применять оздоровительные системы физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знает: - оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Умеет: - оптимально сочетать подобранные комплексы физических и умственных нагрузок для обеспечения работоспособности Владеет: - опытом подбора индивидуального комплекса оздоровительной или адаптивной физической культуры - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает: - нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности Умеет: - пропагандировать нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности Владеет: - опытом соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ 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			
Модуль 1. Легкая атлетика/Гимнастика.									
1	Техника спринтерского бега. Стартовый разгон.	1	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование.	1	3		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4	Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие общей выносливости.	1	7		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5	Техника выполнения упражнений ОФП (развивающих силу и координацию).	1	9		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6	Техника выполнения упражнений ОФП (развивающих быстроты, силы и координации).	1	10		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7	Техника выполнения упражнений ОФП (развивающих выносливости).	1	12		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	Техника выполнения упражнений ОФП (развивающих выносливости).	1	14-16		4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
Итого по модулю 1:					18			18	
Модуль 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)./ Кроссовая подготовка.									
9	Техника безопасности на	2			2			2	Контроль посещаемости

	занятиях спортивных игр. Техника передвижений. Развитие скоростных способностей.								занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
10	Техника приема и передачи мяча в волейболе. Развитие прыгучести.	2			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
11	Техника приема и передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча. Развитие гибкости.	2			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
12	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе. Развитие координационных способностей.	2			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
13	Техника ведения мяча. Развитие силовых качеств.	2			2				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
14	Техника передач и бросков в баскетболе.	2			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
15	Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. Чередующий бег.	2			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16	Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег.	2			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
17	Техника бега по пересеченной местности (кросс). Итоговый контроль.	2			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого по модулю 2:				18			18	
	зачет								
	ИТОГО:				36			36	

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

4.3.3. Содержание практических занятий по дисциплине.

Модуль 1. Легкая атлетика/Гимнастика.

Тема 1. Техника спринтерского бега. Стартовый разгон.

Содержание темы.

- Построение, перестроение.
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- комплекс специально-беговых упражнений(8 упр. 10-15м.) количество подходов,
- стартовый разгон (ускорение 20м.-30 м.) количество подходов,
- упражнение на восстановление дыхания,
- Развитие физических качеств (скоростных) посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 2. Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование.

Содержание темы.

- Равномерный бег до 5 минут
 - ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. комплекс специально-беговых упр.(8упр. 10-15м.) количество подходов.
 - Ускорение 60м/со старта (стартовый разгон на отрезках 10-15м.);
 - Финиширование
 - Прыжок в длину с места, см. количество прыжков.
- Развитие физических качеств (скоростных) посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание темы.

- Равномерный бег до 5 минут
 - ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр
 - прыжковые упражнения (количество отталкиваний)
 - тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см. количество подходов.
- Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 4. Техника бега по пересеченной местности (кросс). Развитие общей выносливости.

Содержание темы.

- Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью.
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- Кроссовый бег, 1500м (Д), 2000м (Ю) без учета времени.
- Развитие общей выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%;
- Судейско-инструкторская практика

Тема 5. Техника выполнения упражнений ОФП (развивающих силу и координацию).

Содержание темы.

- Передвижения по залу:
по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом, по спирали.
- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);
- Развитие физических качеств:
- силы:
отжимания от гимнастической скамьи (Д),
на параллельных брусьях (Ю);
подтягивания на перекладине (Ю);
подтягивания из виса лежа (Д);
поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (Д);
поднимание прямых ног до касания перекладины из виса хватом сверху (Ю);
приседание, выпрыгивание вверх с глубокого приседа – количество раз (Ю);
- 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(Д);
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 6. Техника выполнения упражнений ОФП (развивающих быстроты, силы и координации).

Содержание темы.

- Передвижения по залу:
по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом, по спирали.
- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);
- Развитие физических качеств:
- гибкости (наклоны, махи, скручивания – кол-во раз);
- быстроты (ускорение 20м по 3подхода)
- челночный бег/с – 3 подхода;
- координации
- прыжки вверх с поворотом на 180Гр. – кол-во раз за 30сек.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 7. Техника выполнения упражнений ОФП (развивающих выносливости).

Содержание темы.

- 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 (количество подходов);
круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подхода);
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 8. Техника выполнения упражнений ОФП (развивающих выносливости). Промежуточный контроль.

Содержание темы.

- 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(количество подходов));
круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подходов
Судейско-инструкторская практика.

Модуль 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)./ Кроссовая подготовка.

Тема 9. Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Техника передвижений. Развитие скоростных способностей.

Содержание темы.

- Беговые прыжковые упражнения
- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);
- развитие скоростных способностей:
- быстроты (изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры)
- Развитие скоростной выносливости посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%;
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 10. Техника приема и передачи мяча в волейболе. Развитие прыгучести.

Содержание темы.

- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);
- сочетание приемов передвижений и остановок,
- комбинации из элементов техники приема и передачи мяча (над собой, от стены)
- 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;

- прыжки в длину с места, см.;
- поочередное выпрыгивание с ноги на ногу с возвышения, количество раз.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 11. Техника приема и передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча. Развитие гибкости.

Содержание темы.

- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);
- верхний и нижний прием и передача мяча в парах на месте, от стены (количество раз /2 подхода)
- Нижняя прямая подача мяча (количество раз)
- Развитие гибкости:
- Гибкости – комплекс упражнений (8 упражнений стретчинга на растягивание и увеличения эластичности мышц);
- Учебная игра по упрощенным правилам.
- Судейско-инструкторская практика.

Тема 12. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе. Развитие координационных способностей.

Содержание темы.

- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);
- Специальные упражнения (беговые и прыжковые)
- Упражнения с мячом в парах на месте и в движении (передачи мяча)
- Сочетание приемов передвижений и остановок, выполнение поворотов по команде.
- координационные способности: перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом;
- быстроты: введение мяча, челночный бег с введением мяча, количество подходов.
- ускорение 30мс введением мяча количество подходов.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 13. Техника ведения мяча. Развитие силовых качеств.

Содержание темы.

- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);
- введение мяча с изменением скорости и направления, высоты отскока (количество подходов)
- развитие силы (передача мяча двумя 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.

Тема 14. Техника передач и бросков в баскетболе.

Содержание темы.

- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);
- Комбинация из основанных элементов:
- Упражнения в парах с выполнением передач (в движении), бросков.
- ведение в два шага – бросок по кольцу,
- штрафной бросок,
- учебная игра по упрощенным правилам.
- теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 15. Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. Чередующий бег.

Содержание темы.

- Медленный бег с переменной скоростью (5 минут),
- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- чередующий бег 1000метров (Д)

2000 метров (Ю)

- упражнение на восстановление дыхания – «стреччинг» 4-6 упражнений.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 16. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег.

Содержание темы.

- ОРУ (комплекс упражнений 8-10упр. – в движении)
- Равномерный бег 2000 м (Д)
3000 м (Ю) км/без учета времени.
- Теоретические сведения в процессе занятия.

Тема 17. Техника бега по пересеченной местности (кросс). Итоговый контроль.

Содержание темы.

- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.
- Кроссовый бег 2000 м (Д)
3000 м (Ю) км/м., итоговый контроль
- Судейско-инструкторская практика.

5.Образовательные технологии

Здоровьесберегающие 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.

Традиционные технологии (практические занятия) практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.

Игровые технологии создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

Личностно-ориентированные технологии консультации, «индивидуальное обучение» выстраивание для студента собственной образовательной траекторией с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и докладом на студенческих конференциях.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Примерное распределение времени самостоятельной работы студентов

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоёмкость, а.ч.
	Очная
Развитие физических качеств (силы, видов выносливости, быстроты, гибкости, координации)	36ч.
Итого СРС:	36ч.

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 и наименование компетенции из ФГОС ВО	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ПООП (при наличии))	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<p><u>Знает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. <p><u>Умеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать и применять методы и средства здоровьесберегающих технологий для совершенствования физических качеств и для поддержания здорового образа жизни <p><u>Владеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом притемнять оздоровительные системы физического воспитания для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний. 	выполнения нормативных требований
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p><u>Знает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <p><u>Умеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - оптимально сочетать подобранные комплексы физических и умственных нагрузок для обеспечения работоспособности <p><u>Владеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом подбора индивидуального комплекса оздоровительной или адаптивной физической культуры - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 	выполнения нормативных требований
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p><u>Знает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности <p><u>Умеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - пропагандировать нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности <p><u>Владеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности 	выполнения нормативных требований

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; 180см – 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)	40р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	60р – 20б; 50р – 15б; 40р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б 13р – 20б; 12р – 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. скамейки	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б 13р – 20б; 12р – 15б; 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	14р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	14р – 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;	22м – 20б; 20м – 15б; 18м – 10б 15м – 20б; 14м – 15б;	25м – 20б; 22м – 15б; 20м – 10б 18м – 20б; 15м – 15б;	25м – 20б; 22м – 15б; 20м – 10б 18м – 20б; 15м – 15б;

	12м – 10б	12м – 10б	12м – 10б	12м – 10б
7. И.п. стойка ноги врозь руки на пояс, глубокое приседание, руки произвольно. (кол.раз) (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, 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. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

<http://cathedra.dgu.ru/?id=2567>

б) основная литература:

1. Физическая культура студента : [учеб.для вузов / М.Я.Виленикий, А.И.Зайцев, В.И.Ильнич и др.]; под ред. В.И.Ильнича. – 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. 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.**

6. 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 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64994.html>

б) дополнительная работа:

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, молодежи и туризма, 2011. – 154 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

2. 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 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64982.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. Российский портал «Открытого образования» <http://www.openet.edu.ru>
4. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета <http://edu.icc.dgu.ru>
5. Информационные ресурсы научной библиотеки Даггосуниверситета <http://elib.dgu.ru> (доступ через платформу Научной электронной библиотеки elibrary.ru).
6. Федеральный центр образовательного законодательства. <http://www.lexed.ru>
7. 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.ru>основании 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.пф/> 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

ARIS EXPRESS. Лицензия - Условно-бесплатное (Liteware - Коммерческий продукт с ограниченным функционалом).

BIZTALK SERVER. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

MATHCAD academic registered user license государственный контракт № 26-ОА от 07.12.2009 г. с ЗАО «СофтЛайн Трейд»

MICROSOFT PROJECT. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. КОНТРАКТ № 188-ОА ОТ 21 НОЯБРЯ 2018г. с ООО «Софттекс»

MICROSOFT SQL SERVER 2016. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

MICROSOFT VISIO. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г с ООО «Софттекс»

Пакет офисных приложений MSOfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc, Контракт № 219-ОА от 19.12.2016 г. с ООО «Фирма АС».

SHAREPOINT SERVER 2016. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

VISUAL BASIC .NET. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

VISUAL C#. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

VISUAL C++. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

VISUAL F#. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-оа от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

VISUAL FOXPRO. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-оа от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

WINDOWS 10. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-ОА от 21 ноября 2018г с ООО «Софттекс»

КОМПЬЮТЕРНАЯ ДЕЛОВАЯ ИГРА «БИЗНЕС-КУРС: МАКСИМУМ» Корпорация Плюс» Договор №131016/1 от 16 октября 2013г 14 раб мест. Срок действия: бессрочно.

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

г. Махачкала, ул. Батырая, 2/12, Дворец спорта:

Зал баскетбола

Зал борьбы

Зал для игры в настольный теннис
Зал бокса
Тренажерный зал
Кабинет ЛФК
Зал гимнастики (ул. Дзержинского 21)
Баскетбольная площадка с асфальтовым покрытием
Футбольное поле с искусственным покрытием

Специализированная мебель:

- маты борцовские – 10шт.
- маты гимнастические – 10шт.
- козел гимнастический – 1шт.
- конь гимнастический – 1шт.
- столы для настольного тенниса – 4шт.
- груша боксерская, тренажеры – 2 шт.
- массажеры– 10шт.
- мячи баскетбольные – 20шт.
- волейбольные – 22шт.
- скакалки – 15шт.
- обручи – 15шт.
- воланы – 20шт.
- ракетки – 10 пары
- сетки – 4шт.

г.Махачкала, ул. Батырая 2/12, Дворец спорта, помещение для хранения инвентаря и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Спортивный инвентарь и гимнастические снаряды.