

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Кафедра физвоспитания факультета физической культуры и спорта

Образовательная программа
39.03.02 Социальная работа

Направленности (профили) программы
**Социальная работа в системе социальных служб;
Медико-социальная работа с населением;
Социально-педагогическое сопровождение в различных сферах
жизнедеятельности;
Социальная работа с различными группами населения**

Уровень высшего образования
бакалавриат

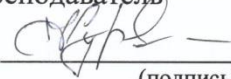
Форма обучения
очная, заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Махачкала, 2019 год

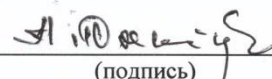
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в 2019 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата) от «5» февраля 2018 г. №76.

Разработчик: старший преподаватель

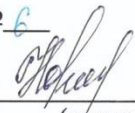
кафедры физвоспитания  Ибрагимов Н.Г.
(подпись)

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 39.03.02 Социальная работа.

Дисциплина реализуется на социальном 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								Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе:								
	всего	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	

Объем дисциплины в заочной форме

Семестр	Учебные занятия								Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					СРС, в том числе экзамен		
		всего	из них						
			Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	36				4			32	
2	36				4			28	
								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 39.03.02 Социальная работа.

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 занятиях спортивных игр. Техника передвижений. Развитие скоростных способностей.	2			2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
10	Техника приема и передачи	2			2			2	Контроль посещаемости

	мяча в волейболе. Развитие прыгучести.								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	

4.2.2. Структура дисциплины в заочной 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 (<i>по неделям семестра</i>) Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторн ые занятия	контроль		
	Раздел 1. <i>Легкая атлетика / Гимнастика</i>								
1	Техника спринтерского бега. Стартовый разгон.	1			2			16	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	Техника выполнения	1			2			16	Контроль посещаемости

	упражнений ОФП (развивающих силу и координацию).								занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	<i>Итого по разделу 1:</i>				4			32	
	Раздел 2. Спортивные игры /Кроссовая подготовка								
1	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Техника передвижений. Развитие скоростных способностей.	2			2			14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	Кроссовая подготовка. Техника бега на длинные дистанции. Чередующий бег.	2			2			14	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	<i>Итого по разделу 2:</i>				4			28	
	зачет						4		
	ИТОГО:				8		4	60	

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

4.3.3. Содержание практических занятий по дисциплине в очной форме

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 упрощённым правилам.
- теоретические сведения в процессе занятия.

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

Содержание темы.

- Медленный бег с переменной скоростью (5минут),
- 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 внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

Личностно-ориентированные технологии консультации, «индивидуальное обучение» выстраивание для студента собственной образовательной траектории 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	Заочная
Развитие физических качеств (силы, видов выносливости, быстроты, гибкости, координации)	36ч.	36ч.
Итого СРС:	36ч.	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.	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.	выполнения нормативных требований

	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<u>Знает:</u> - оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <u>Умеет:</u> - оптимально сочетать подобранные комплексы физических и умственных нагрузок для обеспечения работоспособности <u>Владеет:</u> - 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	<u>Знает:</u> - нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности <u>Умеет:</u> - пропагандировать нормы здорового образа жизни в профессиональной деятельности <u>Владеет:</u> - 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)	40р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б	60р – 20б; 50р – 15б; 40р – 10б	65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б	65р – 20б; 60р – 15б; 50р – 10б

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)	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 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 – 15б, 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; 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 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.Виленский, 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.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 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

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

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

MATHCAD academic register eduser license государственный контракт № 26-OA от 07.12.2009 г. с ЗАО «СофтЛайн Трейд»

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

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

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

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

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

VISUAL BASIC .NET. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-OA 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.

-скалки – 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.