

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Кафедра физвоспитания факультета физической культуры и спорта

Образовательная программа

05.03.02 География

Профиль программы

Рекреационная география и туризм

Уровень высшего образования

бакалавриат

Форма обучения

очная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Махачкала, 2021г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина физическая культура входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению 05.03.02 География

Дисциплина реализуется на факультете иностранных языков 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 УК-7.

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

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

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

Очная форма обучения

| Семестр | Учебные занятия | | | | | | | СРС, в том числ е экза мен | Форма промежуточн ой аттестации (зачет, дифференцир ованный зачет, экзамен) | |
|---------|-----------------|--|------------|-----------------------------|-----------------------------|--|---------|--|--|------------------|
| | в том числе: | | | | | | | | | |
| | всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем | | | | | КС Р | | | консул ьтации |
| | | всего | Лекц ии | Лабора торные занятия | Практи ческие занятия | | | | | |
| 1 | 36 | 18 | | | 18 | | | 18 | | |
| 2 | 36 | 18 | | | 18 | | | 18 | зачет | |

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины физическая культура 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 бакалавриата

Дисциплина физическая культура входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 05.03.02 География.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: Безопасность жизнедеятельности, Элективные дисциплины по физической культуре.

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

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

| Код и наименование | Код и наименование индикатора | Планируемые результаты обучения | Процедура освоения |
|--------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------|
|--------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------|

| компетенции из ОПОП | достижения компетенций (в соответствии с ОПОП) | | |
|--|---|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК.7.1. Способен осуществлять виды физических упражнений. - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни | <p><i>Знает</i> виды физических упражнений. - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. <i>Умеет</i> осуществлять виды физических упражнений. - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. <i>Владеет</i> научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений . Сдача нормативов. |
| | УК.7.2 Способен применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья | <p><i>Знает</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической</p> | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>и психофизической подготовки.</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> | <p>подготовки.</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><i>Владеет</i> способностью применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</p> | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>и психофизической подготовки.</p> <p>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> | |
| | <p>7.3.Способен овладеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p><i>Знает</i> средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Умеет</i> владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><i>Владеет</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | |

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

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

4.2. Структура дисциплины.

| № п/п | Разделы и темы дисциплины по модулям | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах) | | | | | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|--|---|---------|---|----------------------|----------------------|-----|------------------------|--|
| | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | ... | Самостоятельная работа | |
| Модуль 1 Легкая атлетика. Гимнастика. | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции Семенящий бег | 1 | | 2 | | | 2 | Контроль посещаемости и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 2 | Бег с высоким подниманием бедра | 1 | | 2 | | | 2 | |
| 3 | Прыжкообразный бег | 1 | | 2 | | | 2 | |
| 4 | Низкий старт Бег с низкого старта | 1 | | 2 | | | 2 | |
| 5 | Бег по дистанции по прямой | 1 | | 2 | | | 2 | |
| 6 | Гимнастика. Строевые упражнения и гимнастические перестроения | 1 | | 2 | | | 2 | |
| 7 | Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину» | 1 | | 2 | | | 2 | |
| 8 | Расчеты по порядку, на «первый-второй» | 1 | | 2 | | | 2 | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|----|--|--|----|--|
| | и.т.д. | | | | | | | |
| 9 | Размыкание и смыкание | 1 | | 2 | | | 2 | |
| | <i>Итого по модулю 1:</i> | | | 18 | | | 18 | |
| Модуль 2. Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика. | | | | | | | | |
| 10 | Волейбол. Перемещения | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 11 | Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения. | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 12 | Подачи. | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 13 | Баскетбол. Перемещение | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 14 | Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 15 | Ловля мяча двумя руками на месте. | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 16 | Легкая атлетика. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45- 50°) | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 17 | Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 18 | Бег с ускорением на 30-60 м. | 2 | | 2 | | | 2 | |
| | <i>Итого по модулю 1:</i> | | | 18 | | | 18 | |
| | ИТОГО: | | | 36 | | | 36 | |

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

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

Модуль 1 Легкая атлетика. Гимнастика.

Тема 1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Семенящий бег

Содержание темы.

Бег является основой легкой атлетики. Он включается в программу всех известных нам соревнований по легкой атлетике. Кроме того, бег является составной частью многих других легкоатлетических упражнений, таких, как прыжки в высоту, длину, с шестом, метание копья.

Существует несколько видов бега: бег на короткие дистанции (60, 100, 200, 400м); на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000м); на длинные дистанции (3000, 5000, 10 000м); на сверхдлинные дистанции (часовой бег, 20 000, 25 000 и 30 000м). Также проводятся соревнования на шоссе, дороге, между населенными пунктами на дистанции от 15 до 30 км, а также марафонский бег (42 км 195м). Но мы рассмотрим лишь бег на короткие дистанции.

К коротким дистанциям, или спринту, относится бег на 60, 100, 200, 400 м. Соревнования на 60 м обычно проводятся зимой в закрытых помещениях на прямой дорожке. Бег на 200 м устраивается на дорожке с поворотом, а на 400 м проходит по замкнутой дорожке с двумя поворотами.

Тема 2 Бег с высоким подниманием бедра.

Содержание темы.

Исходное положение: встаете прямо, поднимаете правую ногу, сгибая ее в колене, правая рука при этом отводится назад в выпрямленном состоянии. Левая рука сгибается в локтевом суставе и располагается на уровне грудной клетки.

Затем меняем ноги, одновременно меняя положение рук на зеркальное. То есть теперь Правая нога поднята и правая рука отведена назад. Левая рука теперь сгибается в локте. Получается, что руки работают как при беге, только более активно и выразительно. Чтобы помочь телу соблюдать баланс.

Бедро поднимаем как можно выше. Упражнение делаем как можно чаще. Если часто и высоко делать не получается, то лучше уменьшить частоту, а не высоту поднимания бедра. Такой вариант будет эффективнее.

Тема 3 Прыжкообразный бег.

Содержание темы.

Бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой – в заднюю колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки за стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней.

Бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает О.Ц.Т. тела вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция О.Ц.Т. тела на дорожку не доходила до стартовой линии на 15 – 20 см. ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается немного выше уровня плеч.

Тема4 *Низкий старт Бег с низкого старта*

Содержание темы:

В соревнованиях в беге на дистанции до 400 м включительно спринтер начинает бег с низкого старта.

Положение на старте отдельных спринтеров обусловлено особенностями их телосложения.

В современной технике старта различают узкое, среднее и широкое положение на старте («сближенный», «обычный» и «растянутый»).

В настоящее время предпочтение отдается узкому и среднему положению. При низком старте бегун ставит маховую ногу на переднюю площадку стартовой колодки, а другую-на заднюю. Надо следить за тем, чтобы нога лишь слегка касалась грунта носком и прочно упиралась в стартовую колодку.

Колено ноги, находящейся сзади, опирается о грунт по линии старта. Руки вытянуты, взгляд направлен вниз. По команде «Внимание» бегун поднимает таз таким образом, чтобы вес тела равномерно распределялся на четыре опорных пункта, то есть на руки и ноги. После стартового выстрела бегун отталкивается обеими ногами от стартовых колодок и одновременно отрывает обе руки от грунта.

Тема5 *Бег по дистанции по прямой.*

Содержание темы.

В стартовом отрезке техника бега характеризуется значительным наклоном тела вперед и постепенным увеличением длины шага и скорости

бега. В беге по дистанции после стартового разгона сохраняется примерно одна и та же длина шага и скорость.

В беговом шаге различают три следующих друг за другом фазы: фаза выпрямления или отталкивания, фаза полета и фаза опоры. У бегунов на короткие дистанции длинный шаг. У мужчин при росте 1,80 м длина шага равна примерно 2,30 м, а у женщин при росте 1,70 м – примерно 2,10 м. Длина шага зависит в основном от силы толчка во время выпрямления ноги. Корпус занимает слегка наклонное положение.

Опытные спринтеры лишь в незначительной степени допускают вертикальные колебания корпуса. Руки должны активно помогать движениям ног. Они согнуты в локтях и выполняют мах в направлении бега. Несмотря на большую скорость, бегун остается расслабленным. Мышцы раскрепощаются в основном в фазе полета. Стопа ноги, выполняющей мах, ставится на внешний край носка.

Опытные бегуны достигают примерно 95% своей максимальной скорости в 25-30 м от старта, а максимальную скорость развивают к 50-80 м. На последних 7-8 шагах шаг вновь удлиняется. Однако, поскольку одновременно уменьшается частота шагов, повысить скорость бега непосредственно перед финишем обычно не удается.

Техника бега по повороту.

Техника бега на 200 и 400 м не имеет существенных отличий от техники бега на 100 м, исключая бег по повороту. Во время спринтерского бега по повороту необходимо наклониться всем телом внутрь влево, чтобы избежать воздействия центробежной силы. Это дополнительное усилие обуславливает некоторое снижение скорости. По повороту следует бежать возможно ближе к внутреннему краю дорожки. Разница в скорости бега на 100 м по прямой и по повороту составляет примерно 0,2 сек.

Тема 6 *Гимнастика. Строевые упражнения и гимнастические перестроения.*

Содержание темы:

Занятия по гимнастике направлены на развитие и совершенствование у занимающихся ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, строевой выправки, а также на воспитание моральных, волевых качеств и эстетических чувств.

Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер их воздействия на определенные группы мышц, возможность точной дозировки физической нагрузки делают гимнастику незаменимым средством физического воспитания.

В содержание занятий по гимнастике с юношами допризывного и призывного возраста включаются различные упражнения - строевые, общеразвивающие, на снарядах (перекладина, брусья), опорные прыжки, акробатические и прикладные (лазание, равновесия, поднимание и переноска грузов).

Рекомендуемые в данной главе упражнения направлены на развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений, способствующих быстрейшему овладению воинскими специальностями в период службы в армии.

Тема7 *Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»*

Содержание темы:

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы.

I — строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!». «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить! Разойдись!», повороты наместе и расчет.

II — построения и перестроения. Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

— передвижения. К этой подгруппе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и обычным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т. п.

— размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Тема8 *«Упражнения для развития ловкости и гибкости.»*

Содержание темы:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать и согласно требованиям терминологии, объяснить);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами.
- владение методами организации занятий ОРУ;

- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и поставленными задачами

Тема9 «Размыкание и смыкание»

Содержание темы

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда «Влево (вправо, к середине) сомкнись», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом»

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя

Модуль 2. Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика.

Тема1 «Волейбол. Перемещения»

Содержание темы

Игрок должен перемещать по площадке для того, чтобы осуществить тот или иной приём. Такие перемещения нужны для того, чтобы выбрать подходящее место для технических приёмов. Это и различные способы перемещений, и стартовые стойки.

Рассмотрим стартовые стойки. Они нужны для того, что бы приобрести готовность к перемещению. Это нужно для того, чтобы игрок не принял неустойчивое положение. Для того, чтобы принять оптимальную стойку, нужна небольшая площадь и сгибание в коленях. Всего выделяют три вида стартовых стоек:

Устойчивая стойка – одна нога находится впереди другой. Туловище немного наклонено, а ноги немного согнуты в коленях. Для подготовки принятия мяча, руки нужно немного согнуть.

Тема2 «Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения.»

Содержание темы

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Тема3«Подачи»

Содержание темы

Перед выполнением каждой подачи, неважно силовой или планирующей, игрок должен: полностью сконцентрироваться на исполнении этого элемента, для чего спокойно без спешки выйти на место подачи, принять решение как и куда подавать.

Занять высокую, ненапряженную стойку. Положение корпуса и передней ноги определяет направление полёта мяча.

После свистка судьи, у подающего есть 8 секунд на выполнение подачи. Рекомендуется удар по мячу выполнять на 4-5 секунде. Для этого два-три раза надо ударить мяч об пол, глубоко вздохнуть и принять окончательное решение куда направить мяч.

Тема4«Баскетбол. Перемещение»

Умение правильно передвигаться в баскетболе имеет особое значение, поскольку размеры баскетбольной площадки невелики — 28X15 м, а в игре одновременно участвуют 10 человек. Все они почти непрерывно находятся в движении. При этом каждый баскетболист должен уметь правильно выбрать и направление, и способ, и темп перемещений. Тренеры и преподаватели подчас недооценивают этот раздел техники баскетбола, считая, что игрок со временем сам научится правильным передвижениям. Как они ошибаются! Дело это никак нельзя пускать на самотек. Ведь изучение и совершенствование всех технических приемов игры в баскетбол — ведения, передач, бросков — должно строиться на прочном фундаменте. А таким фундаментом и является техника перемещений. Ни одним техническим приемом игры в движении, на скорости не овладеть, если не научиться правильно передвигаться по площадке, сначала без мяча, а потом и с мячом.

В ходе баскетбольного матча игрокам приходится передвигаться в самых различных направлениях: вперед, назад, в стороны, по диагонали, по дуге и т. д. В зависимости от игровых ситуаций баскетболист перемещается либо лицом, либо боком, либо спиной вперед. Но этого мало. Баскетбольные передвижения никогда не носят спокойный характер. Это рывки, ускорения с изменением темпа и направления,— словом, то, что принято называть рваным бегом. Именно такой характер приемов позволяет игроку правильно выбрать место, выйти на свободную позицию для получения передачи либо ее перехвата, наконец, оторваться от опекуна и организовать атаку.

Тема5 «Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты»

Содержание темы

Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они

выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад, название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это — поворот вперед, соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении — поворот назад.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:

непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впереди стоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впереди стоящей с одновременным вращением на опорной;

выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.

Тема 6 *«Ловля мяча двумя руками на месте.»*

Содержание темы

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, т. к. центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

Тема 7 *«Легкая атлетика. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)»*

Содержание темы

Это упражнение помогает улучшить работу коленей, ягодичных мышц, квадрицепсов, которые играют важную роль для скорости и эффективности бега, также такой бег на месте подчеркивает необходимость поднимания стопы с поверхности вместо сильного отталкивания для начала нового шага.

Бег на месте выполняется в очень высоком темпе, бедра поочередно поднимаются вверх, образуя параллельную линию с полом. Следите за тем, чтобы приземление на стопу было мягким, пружинящим, не обрушивайтесь на ногу всей массой тела. Выполняйте 2-4 повторения по 15 раз каждой ногой.

Тема8 *«Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом»*

Содержание темы

1 Исходное положение: лежа на спине. ПОДНЯТЬ прямые ноги, перейти в положение сидя. Велосипед. Движений с вытянутыми скрещенными прямыми ногами в вертикальной или горизонтальной ПЛОСКОСТИ (ножницы).

2.Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты В упоре перед грудЬЮ. Отжимание.

3. Исходное положение: сидя или стоя, в руках гантели. Согнуть руки в локтевых суставах. Поднять прямые руки через стороны вверх. Поднять согнутые руки в стороны (локти вверху, кисти с гантелями внизу). Разгибая руки, поднять гантели.

4.Исходное положение: стоя, в руках гантели. Наклонить туловище вперед с разведением рук в стороны.

5.Исходное положение: стоя, руки с гантелями на плечах. I Уклоны туловища с подниманием рук.

6. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Приседания.

7 Исходное положение: стоя на амортизаторе, руки опущены, держат концы амортизатора. Согнуть руки в локтях и выпрямить их вверх. Амортизатор укрепить вверху. Руки поднять, держан КОНЦЫ амортизатора. Опустить прямые руки через стороны вниз. Амортизатор укрепить на уровне плеч. Стать спиной к амортизатору, в руках держать его концы. Развести прямые руки в стороны.

8. Исходное положение: стоя, держаться руками за что-либо. Выполнить приседания и полуприседания на одной ноге.

9. Исходное положение: вис на перекладине поднимать прямые ноги до горизонтального уровня (угол).

Тема9 Бег с ускорением на 30-60 м.

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

5. Образовательные технологии

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

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

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

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

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

7.1. Типовые контрольные задания

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Приложение 1

| Характеристика направленности тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|--|----------------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|------|
| | Оценка в очках | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Тест на скоростно-силовую подготовленность бег100 м (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2.Тест на силовую подготовленность-поднимание (сед) и опускание туловища в положении лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз) подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3.Тест на общую выносливость - бег 2000м (мин. сек.) -бег 3000 м (мин. сек.) | 10.1 5 | 10.5 0 | 11.1 5 | 11.50 | 12.1 5 | 12.0 0 | 12.3 5 | 13.10 | 13.5 0 | 14 |

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Приложение 2
Женщины**

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

Приложение 3 Мужчины

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

7.2. 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:

- контроль посещаемости занятий - 10 баллов,
- степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (сдача нормативов) - 70 баллов.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) адрес сайта курса

<http://edu.dgu.ru/course/view.php?id=1379>

<http://fks.dgu.ru>

б) основная литература:

1. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ре- сурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : ДиректМедиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

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

б) дополнительная литература:

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

6. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. - М. : Флинта, 2009. - 424 с. - ISBN 978-5-9765-0315-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83549>

7. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А. Мар- газин, О.Н. Семенова. - СПб : СпецЛит, 2010. - 192 с. - ISBN 978-5-299- 00439-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>

8. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медици- ны /

А.Г. Дембо ; [предисл. В.У. Агеевца] .— Москва : Физкультура и спорт, 1980 .— 294 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

1) eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 — . Режим доступа:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). — Яз. рус., англ.

2) Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучения: [база данных] / Даг. гос. ун-т. — Махачкала, г. — Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. — URL: <http://moodle.dgu.ru/> (дата обращения: 22.03.2018).

3) Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения овсех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. — Махачкала, 2010 — Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

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

-Занятия по физической культуре проводятся на 1 курсе (2 семестра) 1 раз в неделю.

-Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.

.-Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.

- Переход студента с одного отделения на другое осуществляется в начале каждого семестра по согласованию преподавателей этих отделений и его утверждение у заведующего кафедрой физического воспитания.

- Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической культуре и специальной подготовке.

-Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.

-Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня её выдачи

- Студенты, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после отработки занятий.

- Переход студента из учебной группы в спортивное отделение осуществляется по заявлению на имя зав. кафедрой, преподавателем физвоспитания и тренером по виду спорта.

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

- Программное обеспечение для лекций: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 асфальтным покрытием |