

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 и спорт

Кафедра физвоспитания факультета физической культуры и спорта

Образовательная программа специалитета

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Специализация программы

Международно-правовая, Государственно-правовая

Форма обучения

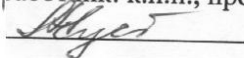
очная, заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Махачкала, 2022 год

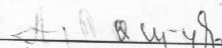
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - специалитет по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности от «31» августа 2020г. № 1138.

Разработчик: к.п.н., профессор Рустамов А.Ш., кафедра физвоспитания



Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры физвоспитания от « 11 » 02 2022 г., протокол № 5

кафедрой  Рамазанов А.Ш.

(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от « 30 » 03 2022 г., протокол № 7

Председатель  Новикова Н.Б.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением « 31 » 03 2022 г.



Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина физическая культура входит в обязательную часть образовательной программы Специалитета по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Дисциплина реализуется в юридическом институте 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: универсальных–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

Объем дисциплины в очной форме

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	консул ьтации				
1	36		-	-	16			20		
2	36		-	-	16			20	зачет	

Объем дисциплины в заочной форме

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экза мен	Форма промежуточн ой аттестации (зачет, дифференцир ованный зачет, экзамен
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					консул ьтации		
		всего	Лекц ии	Лабора торные занятия	Практи ческие занятия	КС Р			
1	36		-	-	4			32	

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 Специалитета

Дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть образовательной программы *специалитета* по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности.

Знания по дисциплине необходимы обучающимся при изучении последующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

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

Код и наименование	Код и наименование индикатора	Планируемые результаты обучения
--------------------	-------------------------------	---------------------------------

компетенции из ФГОС ВО	достижения компетенций (в соответствии с ПООП (при наличии))	
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Понимает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p>	<p><i>Знает:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p><i>Умеет:</i> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><i>Владеет</i> навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;</p>

	<p>УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>	<p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владеет: методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом; методами самоконтроля за состоянием своего организма;</p>
	<p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Знает: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Владеет: навыками физкультурно-оздоровительной деятельности 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.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Самостоятел	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма
--------------	----------------------------------	----------------	---------------	---	--------------------	---

				Лекции	Практические занятия	Лабораторные	...		промежуточной аттестации (по семестрам)
Модуль 1. Легкая атлетика. Гимнастика.									
1	<p>Легкая атлетика</p> <p>- Построение, перестроение.</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p>-комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов.</p> <p>- упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	1	1		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью.</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упркомплекс специально-беговых упр.(8упр.),</p>	1	3		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	<p>количество подходов. - Ускорение 60м/ссо старта; - Прыжок в длину с места, см. количество прыжков. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							
3	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр - прыжковые упражнения1 количество отгалкиваний тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см. количество подходов. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p>	1	5		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Теоретические сведения в процессе занятия.								
4	- Построение, перестроение. - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ , комплекс упражнений 8-10упр - Кроссовый бег, км/минут. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%; - Судейско-инструкторская практика	1	7		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	<i>Гимнастика.</i> - Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру;покругу;подиагонали;п ротивоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических	1	9		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

<p>качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - силы(отжимания от гимнастической скамьи): - девушки, на параллельных брусьях (юноши); подтягивания на перекладине (юноши); подтягивания из виса лежа (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (девушки); поднимание прямых ног до касания перекладины из виса хватом сверху (юноши); приседание, выпрыгивание вверх с глубокого приседа – количество раз); - координации движения (ОРУ с различным исходным положением рук), ног; прыжок вверх с поворотом на 180Гр., 360Гр. - на точность приземления; кувырок вперед с 								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>последующим выпрыгиванием вверх;</p> <p>- ходьба на носках на гимнастической скамье и бревне);</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							
6	<p>- Построение; перестроения:</p> <p>- в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.);</p> <p>- в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>- Передвижения по залу:</p> <p>по периметру;по кругу;подиагонали;п ротивоходом.</p> <p>- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);</p> <p>- Развитие физических качеств:</p> <p>- гибкости (наклоны, махи, скручивания – кол-во раз);</p> <p>- быстроты (ускорение 20м по 3подхода/с, челно чный бег/с.; прыжки вверх с поворотом на 180Гр. – кол-во раз за 30сек.</p> <p>- Теоретические</p>	1	11		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	сведения в процессе занятия.								
7	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>- Передвижения по залу: по периметру;покругу;подиагонали;п ротивоходом.</p> <p>- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);</p> <p>- Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений: выносливости (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подхода);</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	1	13		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
8	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два;</p>	1	15 - 17		4			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения

	<p>по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>-передвижения по залу: по периметру;покругу;подиагонали;п ротивоходом.</p> <p>-ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);</p> <p>- Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений: выносливости (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подходов</p> <p>Судейско-инструкторская практика.</p>								<p>техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
	Итого по модулю 1:			18			18		
Модуль 2. Волейбол.Баскетбол.									
9	<p>Волейбол</p> <p>- Построение; перестроение: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>-передвижения</p>	2	1		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.</p>

	<p>по залу: по периметру;по кругу;подиагонали;п ротивоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);</p> <p>- развитие физических качеств: <i>быстроты</i> (изучение перемещений и остановокв сочетании с выполнением приемов игры) <i>- скоростной выносливости</i> - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>								
10	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>-передвижения по залу: по периметру;по кругу;подиагонали;п ротивоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);</p> <p>Развитие физических качеств: - Гибкости –</p>	2	3		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	<p>комплекс упражнений (8 упражнений на растягивание и увеличения эластичности мышц);</p> <p>- Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Судейско-инструкторская практика.</p>							
11	<p>Баскетбол.</p> <p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>-передвижения по залу: по периметру;покругу;подиагонали;п ротивоходом.</p> <p>-ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);</p> <p>Развитие физических качеств:</p> <p>- координационны е способности: перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом;</p> <p>- быстроты: введение мяча, челночный бег с введением мяча,</p>	2	5		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	<p>количество подходов. - ускорение 30мс введением мяча</p> <p>количество подходов. - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>								
12	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>-Передвижения по залу: по периметру;по кругу;подиагонали;п ротивоходом.</p> <p>-ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);</p> <p>-Комбинация из основанных элементов: ловля, передача, броски, введение мяча.</p> <p>-Учебная игра по упрощённым правилам.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	2	7		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
13	<p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег</p>	2	9		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой

	<p>до 5 минут с переменной скоростью.</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упркомплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов.</p> <p>- Ускорение 60м/ссо старта;</p> <p>- Прыжок в длину с места, см. количество прыжков.</p> <p>Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
14	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью.</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр</p> <p>- прыжковые упражнения1 количество отталкиваний тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см.</p>	2	11		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	<p>количество подходов.</p> <p>Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>								
15	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>- Построение, перестроение.</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p>- медленный бег с переменной скоростью до 10-12 минут.</p> <p>-упражнение на восстановление дыхания– «стреччинг»4-6 упражнений.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	2	13		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
16	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>-ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр.</p> <p>- Кроссовый бегкм/без учета времени.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	2	15		2			2	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

17	- Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -Кроссовый бегкм/м. -Судейско-инструкторская практика.	2	16		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	<i>Итого по модулю 2:</i>				18			18	
	зачет								
	ИТОГО:				36			36	

№ 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	...			
<i>Модуль 1. Легкая атлетика. Гимнастика.</i>										
1	Легкая атлетика - Построение, перестроение. -ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр. -комплекс специально-беговых упражнений(8 упр.) количество подходов. - упражнение на восстановление дыхания.	1	1		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.	

	<p>Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>								
2	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью. - ОРУ, комплекс упражнений 8-10упрмкомплекс специально-беговых упр.(8упр.), количество подходов. - Ускорение 60м/ссо старта; - Прыжок в длину с места, см. количество прыжков. Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>	1	3		2			4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
3	<p>- Построение, перестроение. - Медленный бег</p>	1	5					4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени</p>

	<p>до 5 минут с переменной скоростью.</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр</p> <p>- прыжковые упражнения 1 количество отталкиваний тройной прыжок в длину с места с ноги на ногу (многоскоки), см. количество подходов.</p> <p>Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							<p>овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>
4	<p>- Построение, перестроение.</p> <p>- Медленный бег до 5 минут с переменной скоростью.</p> <p>- ОРУ, комплекс упражнений 8-10упр</p> <p>- Кроссовый бег, км/минут.</p> <p>Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП-20%;</p>	1	7				4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

	<p>- Судейско-инструкторская практика</p>								
	<p><i>Гимнастика.</i> - Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.); - передвижения по залу: (по периметру; по кругу; по диагонали; по ротивоходом). - ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств: - силы (отжимания от гимнастической скамьи): - девушки, на параллельных брусьях (юноши); подтягивания на перекладине (юноши); подтягивания из виса лежа (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову (девушки); поднимание</p>	1	9					4	<p>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.</p>

	<p>прямых ног до касания перекладины из виса хватом сверху (юноши); приседание, выпрыгивание вверх с глубокого приседа – количество раз);</p> <p>- координации движения (ОРУ с различным исходным положением рук), ног;</p> <p>прыжок вверх с поворотом на 180Гр., 360Гр.</p> <p>- на точность приземления;</p> <p>кувырок вперед с последующим выпрыгиванием вверх;</p> <p>- ходьба на носках на гимнастической скамье и бревне);</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							
6	<p>- Построение; перестроения:</p> <p>- в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.);</p> <p>- в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>- Передвижения по залу:</p> <p>по</p>	1	11				4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	<p>периметру;покругу;подиагонали;п ротивоходом.</p> <p>- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);</p> <p>- Развитие физических качеств:</p> <p>- гибкости (наклоны, махи, скручивания – кол-во раз);</p> <p>- быстроты (ускорение 20м по 3подхода/с, челно чный бег/с.; прыжки вверх с поворотом на 180Гр. – кол-во раз за 30сек.</p> <p>- Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							
7	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.).</p> <p>- Передвижения по залу: по периметру;покругу;подиагонали;п ротивоходом.</p> <p>- ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр);</p> <p>- Развитие</p>	1	13				4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	<p>физических качеств посредством гимнастических упражнений: выносливости (гладкий бег до 8 минут; прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подхода); - Теоретические сведения в процессе занятия.</p>							
8	<p>- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колонну (по одному; по два; по три и т.п.). -передвижения по залу: по периметру;покругу;подиагонали;п ротивоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); - Развитие физических качеств посредством гимнастических упражнений: выносливости (гладкий бег до 8 минут;</p>	1	15 - 17				4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

прыжки через скакалку – кол-во раз за минуту; круговая тренировка – 8-10 станций по 2-3 подходов Судейско-инструкторская практика.								
Итого по модулю 1:				4			32	
зачет							2	
ИТОГО:				8			60	

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

4.3. Содержание практических занятий по дисциплине.

Строевые упражнения – неотъемлемая часть каждого занятия.

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

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

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ выполняются без предметов и с

предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями ит.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

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

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

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

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

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

5. Образовательные технологии

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
Физическая подготовка	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	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения

	<i>соответствии с ПООП (при наличии))</i>		
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.</p> <p>УК-6.2. Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.</p> <p>УК-6.3. Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных</p>	<p><i>Знает:</i> - историю, теорию и методологию сохранения и использования наследия</p> <p>- правовое регулирование управления культурного и природного наследия - правовое регулирование охраны культурного и природного наследия в России и в Республике Дагестан - проблемы сохранения культурного и природного наследия в современной социокультурной среде в Республике Дагестан.</p> <p><i>Умеет:</i> - апеллировать полученными знаниями по пройденной дисциплине; - использовать нормативно-правовые документы и научную литературу об охране природного и культурного наследия в Республике Дагестан в России и за рубежом.</p> <p><i>Владеет:</i> теоретическими и практическими знаниями по изученной дисциплине; - владеть системой знаний об особенностях форм и методов сохранения культурного наследия, в Республике Дагестан, в России, и за рубежом; - иметь представления об</p>	Устный опрос

	программ.	условиях формирования культурного наследия; - владеть навыками исследовательской работы с источниками и с литературой; - владеть знаниями о процессах управления культурным наследием Российской Федерации и Республики Дагестан	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.</p> <p>УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.</p> <p>УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.</p>	<p><i>Знает:</i> методику обучения основам физической культуры, значение и место видов спорта в физическом воспитании методику проведения занятий по видам спорта с учащимися на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; способы оценки техники выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Умеет:</i> осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых; рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения;</p>	выполнения нормативных требований

		<p>использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания и развития физических качеств; разрабатывать учебные планы и программы занятий ритмической гимнастикой.</p> <p><i>Владеет</i> методикой проведения занятий с различным контингентом занимающихся; методикой составления учебной документации; терминологий.</p>	
--	--	--	--

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 вися 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 – 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, молодёжи 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 № 2693/17 от 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 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-ОА от 21 ноября 2018г. с ООО «Софттекс»

MATHCAD academicregistereduserlicenseгосударственныйконтракт № 26-ОАот 07.12.2009 г. с ЗАО «СофтЛайн Трейд»

MICROSOFT PROJECT. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM.
КОНТРАКТ № 188-ОАОТ 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 MS OfficeStd 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.*
- валаны 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.