

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**

**Элективные дисциплины по физической культуре и  
спорту**

**Кафедра физвоспитания факультета физической культуры и спорта**

**Образовательная программа бакалавриата**

**42.03.02 Журналистика**

Направленность (профиль) программы

**История и теория журналистики**

Форма обучения

**очная, заочная**

---

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оставлена в 2022 году в соответствии с требованиями ГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика «8» июня 2022 г. № 524

Разработчик (и) доцент Гусейнов Г.Р., кафедра физвоспитания



Рабочая программа дисциплины одобрена:

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

в. 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 « 11 » 03 2022 г.

начальник УМУ \_\_\_\_\_

Гасангаджиева А.Г.

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению 42.03.02 Журналистика

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.

Элективные дисциплины по физической культуре (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

| Семестр | Учебные занятия |  |            |                             |                             |         |                  | СРС,<br>в том<br>числе<br>экза<br>мен | Форма<br>промежуточно<br>й аттестации<br>(зачет,<br>дифференциро<br>ванный зачет,<br>экзамен |
|---------|-----------------|--|------------|-----------------------------|-----------------------------|---------|------------------|---------------------------------------|--|
|         | в том числе     |  |            |                             |                             |         |                  |                                       |  |
|         | Всего           | Контактная работа обучающихся с преподавателем |            |                             |                             |         |                  |                                       |  |
|         |                 | Всего  | Лек<br>ции | Лаборато<br>рные<br>занятия | Практиче<br>ские<br>занятия | К<br>СР | консульт<br>ации |                                       |  |
| 1       | 54              | 16   |            | -                           | 16                          |         |                  | 38                                    |  |
| 2       | 54              | 12   |            | -                           | 12                          |         |                  | 42                                    | зачет  |
| 3       | 54              | 16   |            | -                           | 16                          |         |                  | 38                                    |  |
| 4       | 54              | 22   |            | -                           | 22                          |         |                  | 32                                    | зачет  |
| 5       | 36              | 16   |            | -                           | 16                          |         |                  | 38                                    |  |
| 6       | 36              | 18   |            | -                           | 12                          |         |                  | 6                                     | зачет  |

|   |    |    |   |  |    |  |  |    |       |
|---|----|----|---|--|----|--|--|----|-------|
| 7 | 40 | 16 | - |  | 16 |  |  | 24 | зачет |
|---|----|----|---|--|----|--|--|----|-------|

| Семестр | Учебные занятия |  |                             |         |                  |  |    | СРС,<br>в том<br>числе<br>экза<br>мен | Форма<br>промежуточно<br>й аттестации<br>(зачет,<br>дифференциро<br>ванный зачет,<br>экзамен |
|---------|-----------------|--|-----------------------------|---------|------------------|--|----|---------------------------------------|--|
|         | в том числе     |  |                             |         |                  |  |    |                                       |  |
|         | Всего           | Контактная работа обучающихся с преподавателем |                             |         |                  |  |    |                                       |  |
|         |                 | из них   |                             |         |                  |  |    |                                       |  |
| Всего   | Лекц<br>ии      | Лаборато<br>рные<br>занятия                    | Практиче<br>ские<br>занятия | К<br>СР | консульт<br>ации |  |    |                                       |  |
| 1       | 54              | 2  | -                           | 2       |                  |  | 52 |                                       |  |
| 2       | 54              | 2  | -                           | 2       |                  |  | 52 | зачет                                 |  |
| 3       | 54              | 4  | -                           | 4       |                  |  | 48 |                                       |  |
| 4       | 54              | 4  | -                           | 4       |                  |  | 48 | зачет                                 |  |
| 5       | 36              | 1<br>8   | -                           | 4       |                  |  | 30 |                                       |  |
| 6       | 36              | 1<br>8   | -                           | 4       |                  |  | 30 | зачет                                 |  |
| 7       | 40              | 2<br>2   | -                           | 4       |                  |  | 32 | 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 «Элективные дисциплины по физической культуре» входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура.

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины по физической культуре» 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 компетенции из ОПОП   | Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)  | Планируемые результаты обучения   | Процедура освоения   |
|--|---|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК.7.1. Понимает основы и правила здорового образа жизни, значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и применяет навыки организации здорового образа жизни и спортивных занятий | <i>Знает</i> основы и правила здорового образа жизни.<br><i>Умеет</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><i>Владеет</i> навыкам | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | и организации<br>здорового образа<br>навыкам и<br>организации<br>здорового образа |  |
|--|--|---|--|

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины элективных дисциплин (модулей) составляет на всех отделениях не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4.2. Структура дисциплины.

| №<br>п/п                          | Разделы и темы<br>дисциплины<br>по модулям   | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную<br>работу студентов (в<br>часах) |                             |            |          |                     | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации                                   |
|-----------------------------------|--|---------|---|-----------------------------|------------|----------|---------------------|--|
|                                   |  |         | Лекции  | Практические<br>на занятиях | Лабораторн | Контроль | Самостояте<br>льная |  |
| <b>МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</b> |  |         |   |                             |            |          |                     |  |
| 1                                 | <b>Бег на короткие дистанции</b><br>Семенящий бег  | 1       |   | 2                           |            |          | 4                   | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 2                                 | Бег с высоким подниманием бедра  | 1       |   | 2                           |            |          | 4                   |  |
| 3                                 | Прыжкообразный бег   | 1       |   | 2                           |            |          | 2                   |  |
| 4                                 | Бег с забрасыванием голени назад   | 1       |   | 2                           |            |          | 4                   |  |
| 5                                 | Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°) | 1       |   | 2                           |            |          | 2                   |  |
| 6                                 | Движение руками как  | 1       |   | 2                           |            |          | 4                   |  |

|    |  |   |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|---|--|--|---|
|    | при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом |   |  |   |  |  |   |
| 7  | Бег с ускорением на 30-60м.  | 1 |  | 2 |  |  | 4 |
| 8  | <b>Низкий старт</b><br>Бег с низкого старта  | 1 |  | 2 |  |  | 2 |
| 9  | Бег по дистанции по прямой   | 1 |  |   |  |  | 2 |
| 10 | Бег по виражу  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |
| 11 | Финиширование  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |
| 12 | Бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |
| 13 | Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |
| 14 | <b>Бег на средние дистанции</b><br><b>Специальные беговые упражнения</b>   | 2 |  |   |  |  | 2 |
| 15 | Семенящий бег  | 2 |  |   |  |  | 4 |
| 16 | Бег с высоким подниманием бедра  | 2 |  |   |  |  | 4 |
| 17 | Бег с забрасыванием голени назад   | 2 |  |   |  |  | 4 |
| 18 | Прыжкообразный бег   | 2 |  |   |  |  | 4 |
| 19 | Ускорение на различные отрезки дистанции   | 2 |  |   |  |  | 4 |
| 20 | Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием медленного бега  | 2 |  |   |  |  | 4 |
| 21 | Повторный бег  | 2 |  |   |  |  | 4 |
| 22 | Медленный бег  | 2 |  |   |  |  | 4 |

|                             |   |   |  |    |  |  |    |   |
|-----------------------------|---|---|--|----|--|--|----|---|
|                             | а) ознакомление с техникой высокого старта<br>б) ознакомление с техникой бега на средние дистанции<br>в) ознакомление с тактикой бега<br>г) финиширование, бег после финиша |   |  |    |  |  |    |   |
|                             | <i>Итого по модулю 1</i>  |   |  | 28 |  |  | 80 | зачет   |
| Модуль 2. ГИМНАСТИКА (муж.) |   |   |  |    |  |  |    |   |
| 1                           | Строевые упражнения и гимнастические перестроения   | 3 |  | 2  |  |  | 4  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 2                           | Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»   | 3 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 3                           | Расчеты по порядку, на «первый-второй» и т.д.   | 3 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 4                           | Размыкание и смыкание   | 3 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 5                           | Повороты направо, налево, кругом  | 3 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 6                           | Построение: в одну и в две шеренги, в колонну по одному и по два.   | 3 |  | 2  |  |  | 2  |   |
| 7                           | Движение бегом  | 3 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 8                           | Шаг на месте и в движении   | 3 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 9                           | Переходы с шага на бег, с бега на шаг   | 3 |  |    |  |  | 4  |   |
| 10                          | Упражнения для развития ловкости и гибкости   | 3 |  |    |  |  | 4  |   |
| 11                          | Упражнения для развития ловкости и  | 4 |  | 2  |  |  | 2  |   |



|                          |   |   |  |    |  |  |    |   |
|--------------------------|---|---|--|----|--|--|----|---|
|                          | гибкости  |   |  |    |  |  |    |   |
| 12                       | Строевые упражнения и гимнастические перестроения   | 4 |  | 2  |  |  | 2  |   |
| 13                       | Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину» | 4 |  | 2  |  |  | 2  |   |
| 14                       | Расчеты по порядку, на «первый-второй» и т.д.   | 4 |  | 2  |  |  | 2  |   |
| 15                       | Размыкание и смыкание   | 4 |  | 2  |  |  | 2  |   |
| 16                       | Повороты направо, налево, кругом  | 4 |  | 2  |  |  | 2  |   |
| 17                       | Построение: в одну и в две шеренги, в колонну по одному и по два.                         | 4 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 18                       | Движение бегом  | 4 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 19                       | Шаг на месте и в движении   | 4 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 20                       | Переходы с шага на бег, с бега на шаг   | 4 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 21                       | Упражнения для развития ловкости и гибкости   | 4 |  | 2  |  |  | 4  |   |
|                          | <i>Итого</i>  |   |  | 38 |  |  | 70 | <i>зачет</i>  |
| <b>ГИМНАСТИКА (ЖЕН.)</b> |   |   |  |    |  |  |    |   |
| 1                        | Упражнения для развития ловкости и гибкости   | 3 |  | 2  |  |  | 4  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 2                        | Равновесие на одной ноге/ласточка/с различными положениями рук                            | 3 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 3                        | Группировка в приседе, сидя, лежа на спине  | 3 |  | 2  |  |  | 4  |   |
| 4                        | Перекаты – в сторону,   | 3 |  | 2  |  |  | 4  |   |

|                 |  |   |  |    |  |  |    |  |
|-----------------|--|---|--|----|--|--|----|--|
|                 | назад  |   |  |    |  |  |    |  |
| 5               | Кувырки – вперед и назад                                       | 3 |  | 2  |  |  | 4  |  |
| 6               | Стойки на лопатках, на голове и на руках                       | 3 |  | 2  |  |  | 2  |  |
| 7               | Движение бегом   | 3 |  | 2  |  |  | 4  |  |
| 8               | Полу шпагат  | 3 |  | 2  |  |  | 4  |  |
| 9               | Мост из любого положения                                       | 3 |  |    |  |  | 4  |  |
| 10              | Козел в ширину-прыжок согнув ноги                              | 3 |  |    |  |  | 4  |  |
| 11              | Упражнения для развития ловкости и гибкости                    | 4 |  | 2  |  |  | 2  |  |
| 12              | Акробатика   | 4 |  | 2  |  |  | 2  |  |
| 13              | Равновесие на одной ноге/ласточка/с различными положениями рук | 4 |  | 2  |  |  | 2  |  |
| 14              | Группировка в приседе, сидя, лежа на спине                     | 4 |  | 2  |  |  | 2  |  |
| 15              | Перекаты – в сторону, назад                                    | 4 |  | 2  |  |  | 2  |  |
| 16              | Кувырки – вперед и назад                                       | 4 |  | 2  |  |  | 2  |  |
| 17              | Стойки на лопатках, на голове и на руках                       | 4 |  | 2  |  |  | 4  |  |
| 18              | Полу шпагат  | 4 |  | 2  |  |  | 4  |  |
| 19              | Мост из любого положения                                       | 4 |  | 2  |  |  | 4  |  |
| 20              | Козел в ширину – прыжок, согнув ноги                           | 4 |  | 2  |  |  | 4  |  |
| 21              | Упражнения для развития ловкости и гибкости                    | 4 |  | 2  |  |  | 4  |  |
|                 | <i>Итого</i>   |   |  | 38 |  |  | 70 | <i>Зачет</i>   |
| <b>ВОЛЕЙБОЛ</b> |  |   |  |    |  |  |    |  |
| 1               | <b>Перемещение</b>   | 5 |  | 2  |  |  | 4  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой |
| 2               | Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.              | 5 |  | 2  |  |  | 4  |  |
| 3               | <b>Ловля мяча двумя руками на месте</b>                        | 5 |  | 2  |  |  | 4  |  |

|                  |  |   |  |    |  |  |    |  |   |
|------------------|--|---|--|----|--|--|----|--|---|
| 4                | На месте   | 5 |  | 2  |  |  | 4  | изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |   |
| 5                | Со сменой мест   | 5 |  | 2  |  |  | 4  |  |   |
| 6                | В прыжке и во время бега   | 5 |  | 2  |  |  | 4  |  |   |
| 7                | Ловля различных по направлению и высоте полета мячей                             | 5 |  | 2  |  |  | 4  |  |   |
| 8                | Ловля катящегося мяча  | 5 |  | 2  |  |  | 2  |  |   |
| 9                | <b>Передача мяча</b>   | 5 |  |    |  |  | 2  |  |   |
| 10               | На бегу в прыжке   | 5 |  |    |  |  | 2  |  |   |
| 11               | В прыжке с поворотом одной и двумя руками  | 5 |  |    |  |  | 2  |  |   |
| 12               | Различные приемы передач в сочетании с отвлекающими действиями                   | 5 |  |    |  |  | 2  |  |   |
|                  | <i>Итого</i>   |   |  | 16 |  |  | 38 |  |   |
| <b>БАСКЕТБОЛ</b> |  |   |  |    |  |  |    |  |   |
| 1                | Передача двумя руками от груди с шагом и поворотом туловища в сторону            | 6 |  | 2  |  |  |    |  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 2                | <b>Ведение мяча</b>  | 6 |  | 2  |  |  |    |  |   |
| 3                | На месте, шагом, бегом.  | 6 |  | 2  |  |  |    |  |   |
| 4                | С изменением направления, с высоким и низким отскоком, остановка – 2 шага        | 6 |  | 2  |  |  | 2  |  |   |
| 5                | <b>Броски в корзину</b>  | 6 |  | 2  |  |  | 2  |  |   |
| 6                | После ведения с остановкой и в прыжке одной рукой от плеча с расстояния от 3-6м. | 6 |  | 2  |  |  | 2  |  |   |
| 7                | Броски со среднего расстояния  | 6 |  |    |  |  | 2  |  |   |
| 8                | Бросок с двумя и одной рукой снизу в движении с затяжным прыжком                 | 6 |  |    |  |  | 2  |  |   |

|                        |  |   |  |    |  |  |    |  |
|------------------------|--|---|--|----|--|--|----|--|
| 9                      | <b>Добывание мяча</b>  | 6 |  |    |  |  | 2  |  |
| 10                     | Одной рукой прыгая с места и с разбега   | 6 |  |    |  |  | 2  |  |
| 11                     | Двумя руками прыгая с места и с разбега  | 6 |  |    |  |  | 2  |  |
| 12                     | <b>Учебная игра с применением пройденных элементов</b>   | 6 |  |    |  |  | 2  |  |
|                        | <i>Итого:</i>  |   |  | 12 |  |  | 18 |  |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> |  |   |  |    |  |  |    |  |
| 1                      | <b>Бег на короткие дистанции</b><br>Семенящий бег  | 7 |  | 2  |  |  |    | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 2                      | Бег с высоким подниманием бедра  | 7 |  | 2  |  |  |    |  |
| 3                      | Прыжкообразный бег   | 7 |  | 2  |  |  |    |  |
| 4                      | Бег с забрасыванием голени назад   | 7 |  | 2  |  |  |    |  |
| 5                      | Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)   | 7 |  | 2  |  |  |    |  |
| 6                      | Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом | 7 |  | 2  |  |  |    |  |
| 7                      | Бег с ускорением на 30-60м.  | 7 |  | 2  |  |  |    |  |
| 8                      | <b>Низкий старт</b><br>Бег с низкого старта  | 7 |  | 2  |  |  | 2  |  |
| 9                      | Бег по дистанции по прямой   | 7 |  | 2  |  |  | 2  |  |
| 10                     | Финиширование  | 7 |  |    |  |  | 2  |  |
| 11                     | Бег на время на различные отрезки  | 7 |  |    |  |  | 2  |  |

|    |  |   |  |  |     |  |  |       |
|----|--|---|--|--|-----|--|--|-------|
|    | дистанции 30, 60, 100м.  |   |  |  |     |  |  |       |
| 12 | Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты    | 7 |  |  |     |  |  | 2     |
| 13 | <b>Бег на средние дистанции</b><br><b>Специальные беговые упражнения</b> | 7 |  |  |     |  |  | 2     |
| 14 | Семенящий бег  | 7 |  |  |     |  |  | 2     |
| 15 | Бег с высоким подниманием бедра  | 7 |  |  |     |  |  | 2     |
| 16 | Бег с забрасыванием голени назад   | 7 |  |  |     |  |  | 2     |
| 17 | Прыжкообразный бег   | 7 |  |  |     |  |  | 2     |
| 18 | Ускорение на различные отрезки дистанции                                 | 7 |  |  |     |  |  | 2     |
|    | <i>Итого</i>   |   |  |  | 18  |  |  | 22    |
|    | <b>ИТОГО ВСЕГО:</b>  |   |  |  | 110 |  |  | 218   |
|    |  |   |  |  |     |  |  | Зачет |

| № 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 | Лабораторн | Контроль | Самостояте |   |
| <b>МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.</b> |   |         |   |                      |            |          |            |   |
| 1                                 | <b>Бег на короткие дистанции</b><br>Семенящий бег | 1       |   | 2                    |            |          | 4          | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. |
| 2                                 | Бег с высоким подниманием Бедр                    | 1       |   |                      |            |          | 4          |   |
| 3                                 | Прыжкообразный бег                                | 1       |   |                      |            |          | 2          |   |
| 4                                 | Бег с забрасыванием голени назад                  | 1       |   |                      |            |          | 4          |   |
| 5                                 | Бег на месте с                                    | 1       |   |                      |            |          | 2          |   |

|    |  |   |  |   |  |  |   |                   |
|----|--|---|--|---|--|--|---|-------------------|
|    | высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)  |   |  |   |  |  |   | Сдача нормативов. |
| 6  | Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом | 1 |  |   |  |  | 4 |                   |
| 7  | Бег с ускорением на 30-60м.  | 1 |  |   |  |  | 4 |                   |
| 8  | <b>Низкий старт</b><br>Бег с низкого старта  | 1 |  |   |  |  | 2 |                   |
| 9  | Бег по дистанции по прямой   | 1 |  |   |  |  | 2 |                   |
| 10 | Бег по виражу  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |                   |
| 11 | Финиширование  | 2 |  |   |  |  | 2 |                   |
| 12 | Бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.  | 2 |  |   |  |  | 2 |                   |
| 13 | Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты  | 2 |  |   |  |  | 2 |                   |
| 14 | <b>Бег на средние дистанции</b><br><b>Специальные беговые упражнения</b>   | 2 |  |   |  |  | 2 |                   |
| 15 | Семенящий бег  | 2 |  |   |  |  | 4 |                   |
| 16 | Бег с высоким подниманием бедра  | 2 |  |   |  |  | 4 |                   |
| 17 | Бег с забрасыванием голени назад   | 2 |  |   |  |  | 4 |                   |
| 18 | Прыжкообразный бег   | 2 |  |   |  |  | 4 |                   |
| 19 | Ускорение на различные отрезки   | 2 |  |   |  |  | 4 |                   |

|                                    |  |   |  |   |  |  |    |   |
|------------------------------------|--|---|--|---|--|--|----|---|
|                                    | дистанции  |   |  |   |  |  |    |   |
| 20                                 | Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием медленного бега  | 2 |  |   |  |  | 4  |   |
| 21                                 | Повторный бег  | 2 |  |   |  |  | 4  |   |
| 22                                 | Медленный бег<br>а) ознакомление с техникой высокого старта<br>б) ознакомление с техникой бега на средние дистанции<br>в) ознакомление с тактикой бега<br>г) финиширование, бег после финиша | 2 |  |   |  |  | 4  |   |
|                                    | <i>Итого по модулю 1</i>   |   |  | 4 |  |  | 80 | зачет   |
| <b>Модуль 2. ГИМНАСТИКА (муж.)</b> |  |   |  |   |  |  |    |   |
| 1                                  | Строевые упражнения и гимнастические перестроения  | 3 |  | 2 |  |  | 4  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 2                                  | Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»  | 3 |  | 2 |  |  | 4  |   |
| 3                                  | Расчеты по порядку, на «первый-второй» и т.д.  | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 4                                  | Размыкание и смыкание  | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 5                                  | Повороты направо, налево, кругом   | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 6                                  | Построение: в одну и в две шеренги, в колонну по одному и по два.  | 3 |  |   |  |  | 2  |   |
| 7                                  | Движение бегом   | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 8                                  | Шаг на месте и в движении  | 3 |  |   |  |  | 4  |   |

|                          |   |   |  |   |  |  |    |  |   |
|--------------------------|---|---|--|---|--|--|----|--|---|
| 9                        | Переходы с шага на бег, с бега на шаг   | 3 |  |   |  |  | 4  |  |   |
| 10                       | Упражнения для развития ловкости и гибкости   | 3 |  |   |  |  | 4  |  |   |
| 11                       | Упражнения для развития ловкости и гибкости   | 4 |  | 2 |  |  | 2  |  |   |
| 12                       | Строевые упражнения и гимнастические перестроения   | 4 |  |   |  |  | 2  |  |   |
| 13                       | Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину» | 4 |  |   |  |  | 2  |  |   |
| 14                       | Расчеты по порядку, на «первый-второй» и т.д.   | 4 |  |   |  |  | 2  |  |   |
| 15                       | Размыкание и смыкание   | 4 |  |   |  |  | 2  |  |   |
| 16                       | Повороты направо, налево, кругом  | 4 |  |   |  |  | 2  |  |   |
| 17                       | Построение: в одну и в две шеренги, в колонну по одному и по два.                         | 4 |  |   |  |  | 4  |  |   |
| 18                       | Движение бегом  | 4 |  |   |  |  | 4  |  |   |
| 19                       | Шаг на месте и в движении   | 4 |  |   |  |  | 4  |  |   |
| 20                       | Переходы с шага на бег, с бега на шаг   | 4 |  |   |  |  | 4  |  |   |
| 21                       | Упражнения для развития ловкости и гибкости   | 4 |  |   |  |  | 4  |  |   |
|                          | <i>Итого</i>  |   |  |   |  |  | 70 |  | <i>зачет</i>                            |
| <b>ГИМНАСТИКА (ЖЕН.)</b> |   |   |  |   |  |  |    |  |   |
| 1                        | Упражнения для развития ловкости и гибкости   | 3 |  | 2 |  |  | 4  |  | Контроль посещаемости занятий и степени |
| 2                        | Равновесие на одной   | 3 |  | 2 |  |  | 4  |  |   |



|    |  |   |  |   |  |  |    |   |
|----|--|---|--|---|--|--|----|---|
|    | ноге/ласточка/с различными положениями рук                     |   |  |   |  |  |    | овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 3  | Группировка в приседе, сидя, лежа на спине                     | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 4  | Перекаты – в сторону, назад                                    | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 5  | Кувырки – вперед и назад                                       | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 6  | Стойки на лопатках, на голове и на руках                       | 3 |  |   |  |  | 2  |   |
| 7  | Движение бегом   | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 8  | Полу шпагат  | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 9  | Мост из любого положения                                       | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 10 | Козел в ширину-прыжок согнув ноги                              | 3 |  |   |  |  | 4  |   |
| 11 | Упражнения для развития ловкости и гибкости                    | 4 |  | 2 |  |  | 2  |   |
| 12 | Акробатика   | 4 |  | 2 |  |  | 2  |   |
| 13 | Равновесие на одной ноге/ласточка/с различными положениями рук | 4 |  |   |  |  | 2  |   |
| 14 | Группировка в приседе, сидя, лежа на спине                     | 4 |  |   |  |  | 2  |   |
| 15 | Перекаты – в сторону, назад                                    | 4 |  |   |  |  | 2  |   |
| 16 | Кувырки – вперед и назад                                       | 4 |  |   |  |  | 2  |   |
| 17 | Стойки на лопатках, на голове и на руках                       | 4 |  |   |  |  | 4  |   |
| 18 | Полу шпагат  | 4 |  |   |  |  | 4  |   |
| 19 | Мост из любого положения                                       | 4 |  |   |  |  | 4  |   |
| 20 | Козел в ширину – прыжок, согнув ноги                           | 4 |  |   |  |  | 4  |   |
| 21 | Упражнения для развития ловкости и гибкости                    | 4 |  |   |  |  | 4  |   |
|    | <i>Итого</i>   |   |  | 8 |  |  | 70 | <i>Зачет</i>  |

| ВОЛЕЙБОЛ  |   |   |  |   |  |  |    |   |
|-----------|---|---|--|---|--|--|----|---|
| 1         | <b>Перемещение</b>  | 5 |  | 2 |  |  | 4  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 2         | Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.                         | 5 |  | 2 |  |  | 4  |   |
| 3         | <b>Ловля мяча двумя руками на месте</b>                                   | 5 |  |   |  |  | 4  |   |
| 4         | На месте  | 5 |  |   |  |  | 4  |   |
| 5         | Со сменой мест  | 5 |  |   |  |  | 4  |   |
| 6         | В прыжке и во время бега  | 5 |  |   |  |  | 4  |   |
| 7         | Ловля различных по направлению и высоте полета мячей                      | 5 |  |   |  |  | 4  |   |
| 8         | Ловля катящегося мяча   | 5 |  |   |  |  | 2  |   |
| 9         | <b>Передача мяча</b>  | 5 |  |   |  |  | 2  |   |
| 10        | На бегу в прыжке  | 5 |  |   |  |  | 2  |   |
| 11        | В прыжке с поворотом одной и двумя руками                                 | 5 |  |   |  |  | 2  |   |
| 12        | Различные приемы передач в сочетании с отвлекающими действиями            | 5 |  |   |  |  | 2  |   |
|           | <i>Итого</i>  |   |  | 4 |  |  | 38 |   |
| БАСКЕТБОЛ |   |   |  |   |  |  |    |   |
| 1         | Передача двумя руками от груди с шагом и поворотом туловища в сторону     | 6 |  | 2 |  |  |    | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 2         | <b>Ведение мяча</b>   | 6 |  | 2 |  |  |    |   |
| 3         | На месте, шагом, бегом.   | 6 |  |   |  |  |    |   |
| 4         | С изменением направления, с высоким и низким отскоком, остановка – 2 шага | 6 |  |   |  |  | 2  |   |
| 5         | <b>Броски в корзину</b>   | 6 |  |   |  |  | 2  |   |
| 6         | После ведения с остановкой и в прыжке одной рукой от плеча с расстояния   | 6 |  |   |  |  | 2  |   |

|                        |  |   |  |   |  |  |    |  |
|------------------------|--|---|--|---|--|--|----|--|
|                        | от 3-6м.   |   |  |   |  |  |    |  |
| 7                      | Броски со среднего расстояния  | 6 |  |   |  |  | 2  |  |
| 8                      | Бросок с двумя и одной рукой снизу в движении с затяжным прыжком   | 6 |  |   |  |  | 2  |  |
| 9                      | <b>Добывание мяча</b>  | 6 |  |   |  |  | 2  |  |
| 10                     | Одной рукой прыгая с места и с разбега   | 6 |  |   |  |  | 2  |  |
| 11                     | Двумя руками прыгая с места и с разбега  | 6 |  |   |  |  | 2  |  |
| 12                     | <b>Учебная игра с применением пройденных элементов</b>   | 6 |  |   |  |  | 2  |  |
|                        | <i>Итого:</i>  |   |  | 4 |  |  | 18 | <i>зачет</i>   |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> |  |   |  |   |  |  |    |  |
| 1                      | <b>Бег на короткие дистанции</b><br>Семенящий бег  | 7 |  | 2 |  |  |    | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 2                      | Бег с высоким подниманием бедра  | 7 |  | 2 |  |  |    |  |
| 3                      | Прыжкообразный бег   | 7 |  |   |  |  |    |  |
| 4                      | Бег с забрасыванием голени назад   | 7 |  |   |  |  |    |  |
| 5                      | Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)   | 7 |  |   |  |  |    |  |
| 6                      | Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом | 7 |  |   |  |  |    |  |
| 7                      | Бег с ускорением на 30-60м.  | 7 |  |   |  |  |    |  |

|    |  |   |  |    |  |  |     |       |
|----|--|---|--|----|--|--|-----|-------|
| 8  | <b>Низкий старт</b><br>Бег с низкого старта                              | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
| 9  | Бег по дистанции по прямой   | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
| 10 | Финиширование  | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
| 11 | Бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.                | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
| 12 | Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты    | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
| 13 | <b>Бег на средние дистанции</b><br><b>Специальные беговые упражнения</b> | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
| 14 | Семенящий бег  | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
| 15 | Бег с высоким подниманием бедра  | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
| 16 | Бег с забрасыванием голени назад   | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
| 17 | Прыжкообразный бег   | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
| 18 | Ускорение на различные отрезки дистанции                                 | 7 |  |    |  |  | 2   |       |
|    | <i>Итого</i>   |   |  | 4  |  |  | 22  |       |
|    | <b>ИТОГО ВСЕГО:</b>  |   |  | 24 |  |  | 292 | Зачет |

### 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**

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 30км, а также марафонский бег (42км, 195м). Но мы рассмотрим лишь бег на короткие дистанции.

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

## **Тема 2. Бег с высоким подниманием бедра**

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**

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 15-20см. ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается немного выше уровня плеч.

## **Тема 4. Низкий старт. Бег с низкого старта**

В соревнованиях в беге на дистанции до 400м 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.

### **Тема 5. Бег по дистанции по прямой**

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 1,80м длина шага равна примерно 2,30м, а у женщин при росте 1,70см – примерно 2,10м. 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 50-80м. 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 400м 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 100м по прямой и по повороту составляет примерно 0,2сек.

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

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.

### **Тема 7. Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»**

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 на месте и расчет.

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

III – 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.

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

### **Тема 8. «Упражнения для развития ловкости и гибкости»**

- 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.

## **Тема 9. «Размыкание и смыкание»**

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.**

### **Тема 1. «Волейбол. Перемещения»**

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, чтобы 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.

### **Тема 2. «Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения»**

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.

### **Тема 3. «Подачи»**

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.

#### **Тема 4. «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.

#### **Тема 5. «Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты»**

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 впередистоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей 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»**

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°)»**

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.

### **Тема 8. «Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом»**

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, держать 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).

### **Тема 9. Бег с ускорением на 30-60м**

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:

- самостоятельная в присутствии преподавателя;

- 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 принятия решений, а также лидерские качества.

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» 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

## **МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ**

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

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| гимнастической скамейке)<br>(кол.раз/мин)  |  |  |  |  |
| <b>ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ</b>  |  |  |  |  |
| <b>№, название нормативов</b>  | <b>1 курс</b>  | <b>2 курс</b>  | <b>3 курс</b>  | <b>4 курс</b>  |
| 1. Прыжки в длину с места  | 190см –<br>20б; 180см<br>– 15б;<br>168см – 10б                                     | 200см –<br>20б; 190см<br>– 15б;<br>170см – 10б                                     | 210см –<br>20б; 200см<br>– 15б;<br>180см – 10б                                     | 210см –<br>20б; 200см<br>– 15б;<br>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;<br>30р – 15б;<br>25р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б | 60р – 20б;<br>50р – 15б;<br>40р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б | 65р – 20б;<br>60р – 15б;<br>50р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б | 65р – 20б;<br>60р – 15б;<br>50р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>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;<br>15р – 15б;<br>10р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б | 30р – 20б;<br>25р – 15б;<br>20р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б | 35р – 20б;<br>30р – 15б;<br>25р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б | 35р – 20б;<br>30р – 15б;<br>25р – 10б<br><br>13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б |
| 4. Челночный бег (10*3) (сек)  | 8/4 – 20б,<br>8/6 – 15б,<br>8/8 – 10б  | 8/2 – 20б,<br>8/4 – 15б,<br>8/6 – 10б  | 8/0 – 12б,<br>8/2 – 15б,<br>8/4 – 10б  | 8/0 – 12б,<br>8/2 – 15б,<br>8/4 – 10б  |
| 5. Приседание на правой, левой у опоры (кол.раз) по выбору   | 13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б  | 13р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б  | 14р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б  | 14р – 20б;<br>12р – 15б;<br>10р – 10б  |
| 6. Метание малого мяча на дальность (м) по выбору – Спец.мед.группа  | 22м – 20б;<br>20м – 15б;<br>18м – 10б<br><br>15м – 20б;<br>14м – 15б;<br>12м – 10б | 22м – 20б;<br>20м – 15б;<br>18м – 10б<br><br>15м – 20б;<br>14м – 15б;<br>12м – 10б | 25м – 20б;<br>22м – 15б;<br>20м – 10б<br><br>18м – 20б;<br>15м – 15б;<br>12м – 10б | 25м – 20б;<br>22м – 15б;<br>20м – 10б<br><br>18м – 20б;<br>15м – 15б;<br>12м – 10б |
| 7. И.п. стойка ноги врозь руки на пояс, глубокое приседание, руки  | 30р – 20б;<br>25р – 15б;<br>20р – 10б  | 30р – 20б;<br>25р – 15б;<br>20р – 10б  | 30р – 20б;<br>25р – 15б;<br>20р – 10б  | 30р – 20б;<br>25р – 15б;<br>20р – 10б  |

|                                    |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|--|
| произвольно. (кол.раз) (по выбору) |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|--|

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

**Посещаемость 100% – 30 баллов**

**За активность – 10 баллов**

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 медицины / 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. Сантеева. - 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 обучением: [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: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

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

|   |   |
|---|---|
| г. Махачкала, ул. Батырая, 2/12, Дворец спорта: | зал №1 игровой                                |
| г. Махачкала, ул. Батырая, 2/12, Дворец спорта: | зал №2 игровой                                |
| г. Махачкала, ул. Батырая, 2/12, Дворец спорта: | зал борьбы                                    |
| г. Махачкала, ул. Батырая, 2/12, Дворец спорта: | зал бокса                                     |
| г. Махачкала, ул. Батырая, 2/12, Дворец спорта: | тренажерный зал                               |
| г. Махачкала, ул. Батырая, 2/12, Дворец спорта: | баскетбольная площадка с асфальтным покрытием |
| г. Махачкала, ул. Батырая, 2/12, Дворец спорта: | футбольная площадка с асфальтным покрытием    |
| г. Махачкала, ул. Батырая, 2/12, Дворец спорта: | кабинет ЛФК                                   |