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 специалитета

52.05.01 Актерское искусство

Профиль программы
Артист драматического театра и кино, артист музыкального театра

Специализация программы
очная, заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Махачкала, 2022 год

Рабочая программа дисциплины **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - специалитет по специальности 52.05.01 Актерское искусство от «10» ноября 2017 г. №1128.

Разработчик: старший преподаватель
кафедры физвоспитания _____ Абсаламов М.А.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры физвоспитания от «_11_» _02_2022_г., протокол №_5_

Зав. 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.

Начальник УМУ _____ Гасангаджиева А.Г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть образовательной программы специалитета по направлению 52.05.01 Актерское искусство.

Дисциплина реализуется на факультете культуры 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-6,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 ипромежуточный 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.

Объем дисциплины в заочной форме

Семестр	Учебные занятия								Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен
	в том числе								
	Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
		из них							
		Всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	54	18		-	16			38	
2	54	18		-	16			38	зачет
3	54	18		-	16			38	
4	54	18		-	16			38	зачет
5	36	18		-	16			20	
6	36	18		-	16			20	зачет
7	40	22	-		16			24	зачет

Объем дисциплины в очной форме

Семестр	Учебные занятия								Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен
	в том числе								
	Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
		из них							
		Всего	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	54	18		-	2			52	
2	54	18		-	2			52	зачет
3	54	18		-	6			48	
4	54	18		-	6			44	зачет
5	36	18		-	4			32	
6	36	18		-	4			28	зачет
7	40	22	-		4			32	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 52.05.01 Актерское искусство.

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

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

Код и наименование компетенции из ФГОС ВО	**Код и наименование индикатора достижения компетенций** *(в соответствии с ПООП (при наличии))*	**Планируемые результаты обучения**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*Знает:* основные методы использования средств физического воспитания для физического развития и укрепления здоровья. *Умеет:* обеспечить высокий уровень физической подготовленности для полноценной профессиональной и социальной деятельности. *Владеет* навыками ведения активного образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

4.2.1. Структура дисциплины в заочной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.	Самостоятельная	
	МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.							
1	**Бег на короткие дистанции** Семенящий бег	1		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. 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	1		2			2	

	подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50^0)							
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		2			4	
7	Бег с ускорением на 30-60м.	1		2			4	
8	**Низкий старт** Бег с низкого старта	1		2			2	
9	Бег по дистанции по прямой	1					4	
10	Бег по виражу	2		2			2	
11	Финиширование	2		2			2	
12	Бег на время на различные отрезки дистанции 30,	2		2			2	

	60, 100м.							
13	Подводящие и подготовительн ые упражнения для развития силы и быстроты	2		2			2	
14	**Бег на средние дистанции** **Специальные беговые упражнения**	2		2			2	
15	Семенящий бег	2		2			2	
16	Бег с высоким подниманием бедра	2		2			4	
17	Бег с забрасыванием голени назад	2		2			4	
18	Прыжкообразны й бег	2		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 а) ознакомление	2					8	

	с техникой высокого старта б) ознакомление с техникой бега на средние дистанции в) ознакомление с тактикой бега г) финиширование, бег после финиша							
	Итого по модулю 1			32			74	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 колону по одному и по два.	3		2			4	
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					2	
11	Упражнения для развития ловкости и гибкости	4		2			4	
12	Строевые упражнения и гимнастические перестроения	4		2			4	
13	Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»	4		2			4	

14	Расчеты по порядку, на «первый-второй» и.т.д.	4		2			4	
15	Размыкание и смыкание	4		2			4	
16	Повороты направо, налево, кругом	4		2			4	
17	Построение: в одну и в две шеренги, в колону по одному и по два.	4		2			4	
18	Движение бегом	4		2			2	
19	Шаг на месте и в движении	4					2	
20	Переходы с шага на бег, с бега на шаг	4					2	
21	Упражнения для развития ловкости и гибкости	4					2	
	Итого			32			*72*	*зачет*
	ГИМНАСТИКА (ЖЕН.)							
1	Упражнения для развития ловкости и гибкости	3		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых
2	Равновесие на одной ноге/ласточка/с	3		2			4	

	различными положениями рук							физических упражнений. Сдача нормативов.
3	Группировка в приседе, сидя, лежа на спине	3		2			4	
4	Перекаты – в сторону, назад	3		2			4	
5	Кувырки – вперед и назад	3		2			4	
6	Стойки на лопатках, на голове и на руках	3		2			4	
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					2	
11	Упражнения для развития ловкости и гибкости	4		2			4	
12	Акробатика	4		2			4	
13	Равновесие на одной ноге/ласточка/с различными положениями рук	4		2			4	

14	Группировка в приседе, сидя, лежа на спине	4		2			4	
15	Перекаты – в сторону, назад	4		2			4	
16	Кувырки – вперед и назад	4		2			4	
17	Стойки на лопатках, на голове и на руках	4		2			4	
18	Полу шпагат	4		2			2	
19	Мост из любого положения	4					2	
20	Козел в ширину – прыжок, согнув ноги	4					2	
21	Упражнения для развития ловкости и гибкости	4					2	
	Итого			32			*72*	*Зачет*
	ВОЛЕЙБОЛ							
1	**Перемещение**	5		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
2	Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	5		2			2	
3	**Ловля мяча двумя руками на месте**	5		2			2	

4	На месте	5		2			2	Сдача нормативов.
5	Со сменой мест	5		2			2	
6	В прыжке и во время бега	5		2			2	
7	Ловля различных по направлению и высоте полета мячей	5		2			2	
8	Ловля катящегося мяча	5					2	
9	**Передача мяча**	5					2	
10	На бегу в прыжке	5					2	
11	В прыжке с поворотом одной и двумя руками	5						
12	Различные приемы передач в сочетании с отвлекающими действиями	5						
	Итого			16			20	
	БАСКЕТБОЛ							
1	Передача двумя руками от груди с шагом и поворотом туловища в сторону	6		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических
2	**Ведение мяча**	6		2			2	

3	На месте, шагом, бегом.	6		2			2	упражнений. Сдача нормативов.
4	С изменением направления, с высоким и низким отскоком, остановка – 2 шага	6		2			2	
5	**Броски в корзину**	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			2	
8	Бросок с двумя и одной рукой снизу в движении с затяжным прыжком	6					2	
9	**Добывание мяча**	6					2	
10	Одной рукой прыгая с места и с разбега	6					2	
11	Двумя руками прыгая с места и с разбега	6						

12	**Учебная игра с применением пройденных элементов**	6						
	Итого:			16			20	*зачет*
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА							
1	**Бег на короткие дистанции** Семенящий бег	7		2				Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. 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 45-50^0)	7		2				
6	Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено	7		2				

	вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом							
7	Бег с ускорением на 30-60м.	7		2			2	
8	**Низкий старт** Бег с низкого старта	7		2			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 подготовительн ые упражнения для развития силы и быстроты	7					2	
13	**Бег на средние дистанции** **Специальные беговые упражнения**	7					2	
14	Семенящий бег	7					2	
15	Бег с высоким подниманием	7					2	

	бедра							
16	Бег с забрасыванием голени назад	7					2	
17	Прыжкообразный бег	7					2	
18	Ускорение на различные отрезки дистанции	7					2	
	Итого			16			24	
	ИТОГО ВСЕГО:			112			216	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**	**Лабораторные занятия**	**Контроль самост. раб.**	**Самостоятельная**	
	МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.							
1	**Бег на короткие дистанции** Семенящий бег	1		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	Бег с высоким подниманием Бедра	1					6	
3	Прыжкообразный бег	1					6	
4	Бег с забрасыванием	1					6	

	голени назад							
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50^0)	1					6	
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					6	
7	Бег с ускорением на 30-60м.	1					6	
8	**Низкий старт** Бег с низкого старта	1					6	
9	Бег по дистанции по прямой	1					6	
10	Бег по виражу	2		2			4	
11	Финиширование	2					6	

12	Бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	2					6	
13	Подводящие и подготовительн ые упражнения для развития силы и быстроты	2					6	
14	**Бег на средние дистанции** **Специальные беговые упражнения**	2					6	
15	Семенящий бег	2					6	
16	Бег с высоким подниманием бедра	2					6	
17	Бег с забрасыванием голени назад	2					6	
18	Прыжкообразны й бег	2					6	
19	Ускорение на различные отрезки дистанции	2						
20	Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием медленного бега	2						

21	Повторный бег	2						
22	Медленный бег а) ознакомление с техникой высокого старта б) ознакомление с техникой бега на средние дистанции в) ознакомление с тактикой бега г) финиширование, бег после финиша	2						
	Итого по модулю 1			4			104	зачет
	Модуль 2. ГИМНАСТИКА (муж.)							
1	Строевые упражнения и гимнастические перестроения	3		2			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»	3		2			6	
3	Расчеты по порядку, на «первый-	3		2			6	

	второй» и.т.д.							
4	Размыкание и смыкание	3		2			6	
5	Повороты направо, налево, кругом	3					6	
6	Построение: в одну и в две шеренги, в колону по одному и по два.	3					6	
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					2	
10	Упражнения для развития ловкости и гибкости	3						
11	Упражнения для развития ловкости и гибкости	4		2			6	
12	Строевые упражнения и гимнастические перестроения	4		2			6	
13	Выполнение команд «становись», «вольно»,	4		2			6	

	«отставить», «разойдись», «равнение на середину»							
14	Расчеты по порядку, на «первый-второй» и.т.д.	4		2			4	
15	Размыкание и смыкание	4					4	
16	Повороты направо, налево, кругом	4					4	
17	Построение: в одну и в две шеренги, в колону 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	
	Итого			*16*			*92*	*зачет*
	ГИМНАСТИКА (ЖЕН.)							
1	Упражнения для развития ловкости и	3		2			6	Контроль посещаемости занятий и

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

	ноге/ласточка/с различными положениями рук							
14	Группировка в приседе, сидя, лежа на спине	4					4	
15	Перекаты – в сторону, назад	4					4	
16	Кувырки – вперед и назад	4					4	
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	
	Итого			*12*			*92*	*Зачет*
	ВОЛЕЙБОЛ							
1	**Перемещение**	5		2			6	Контроль посещаемости занятий и степени
2	Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки,	5		2			4	

	повороты.							овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3	**Ловля мяча двумя руками на месте**	5					4	
4	На месте	5					2	
5	Со сменой мест	5					2	
6	В прыжке и во время бега	5					2	
7	Ловля различных по направлению и высоте полета мячей	5					2	
8	Ловля катящегося мяча	5					2	
9	**Передача мяча**	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	
	Итого			4			32	
	БАСКЕТБОЛ							
1	Передача двумя руками от груди с шагом и	6		2			4	Контроль посещаемости занятий и

	поворотом туловища в сторону							степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	**Ведение мяча**	6		2			4	
3	На месте, шагом, бегом.	6					2	
4	С изменением направления, с высоким и низким отскоком, остановка – 2 шага	6					2	
5	**Броски в корзину**	6					2	
6	После ведения с остановкой и в прыжке одной рукой от плеча с расстояния от 3-6м.	6					2	
7	Броски со среднего расстояния	6					2	
8	Бросок с двумя и одной рукой снизу в движении с затяжным прыжком	6					2	
9	**Добывание мяча**	6					2	
10	Одной рукой прыгая с места и	6					2	

	с разбега							
11	Двумя руками прыгая с места и с разбега	6					2	
12	**Учебная игра с применением пройденных элементов**	6					2	
	Итого:			*4*			28	*зачет*
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА							
1	**Бег на короткие дистанции** Семенящий бег	7		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2	Бег с высоким подниманием бедра	7		2			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 45-50^0)	7						
6	Движение руками как при беге из исходного	7					2	

	положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом							
7	Бег с ускорением на 30-60м.	7					2	
8	**Низкий старт** 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 подготовительн ые упражнения для развития силы и быстроты	7					2	
13	**Бег на средние дистанции** **Специальные беговые**	7					2	

	упражнения							
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	
	Итого			4			36	
	ИТОГО ВСЕГО:			32			296	Зачет

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 школыинтерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.

Игровые технологиисоздание игровой ситуации для освоения элементовспортивной подготовки в различных видах спорта.Активизация учебного процесса, развитие творческой,физической активности и познавательного интересаучащихся,развитиевниманиеистимулированиеумственной и спортивной деятельности.

Личностно-ориентированные технологииконсультации,«индивидуальноеобучение»выстраиваниедлястудентасобственнойобразовательнойтраекториейсучетоминтересаипредпочтенияс тудента, подготовка к спортивным соревнованиям и кдокладам 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 соответствии с ПООП (при наличии))*	**Планируемые результаты обучения**	**Процедура освоения**
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию	УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионально	*Знает:* - историю, теорию и методологию сохранения и использования наследия - правовое регулирование	Устный опрос

саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	го и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда. 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. УК-6.3. Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ.	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. *Умеет:* - 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. *Владеет:*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 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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры. УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.	*Знает:* 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 технику выполнения физических упражнений. *Умеет:* 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; использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания и развития физических качеств; разрабатывать учебные планы и программы занятий ритмической	выполнения нормативных требований

		гимнастикой. *Владеет* методикой проведения занятий с различным контингентом занимающихся; методикой составления учебной документации; терминологий.	

7.2. Типовые контрольные задания

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ

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

ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	**1 курс**	**2 курс**	**3 курс**	**4 курс**
1. Прыжки в длину с места	**190см – 20б; 180см – 15б; 168см – 10б**	**200см – 20б; 190см – 15б; 170см – 10б**	**210см – 20б; 200см – 15б; 180см – 10б**	**210см – 20б; 200см – 15б; 180см – 10б**
2. Поднимание и	**40р – 20б;**	**60р – 20б;**	**65р – 20б;**	**65р – 20б;**

опускание туловища, руки за головой (ноги закреплены на гимнастической скамейке) (кол.раз) – Спец.мед.группаи.п. упор сидя на гимн.скамейке (1 – согнуть ноги, 2 – сед углом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п. (кол.раз)	**30р – 15б; 25р – 10б** **13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**50р – 15б; 40р – 10б** **13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**60р – 15б; 50р – 10б** **13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**60р – 15б; 50р – 10б** **13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол.раз) – Спец.мед.группаи.п. упор стоя на коленях от гимн. скамейки	**20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б** **13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**30р – 20б; 25р – 15б; 20р – 10б** **13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б** **13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**35р – 20б; 30р – 15б; 25р – 10б** **13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**
4. Челночный бег (10*3) (сек)	**8/4 – 20б, 8/6 – 15б, 8/8 – 10б**	**8/2 – 20б, 8/4 – 15б, 8/6 – 10б**	**8/0 – 12б, 8/2 – 15б, 8/4 – 10б**	**8/0 – 12б, 8/2 – 15, 8/4 – 10б**
5. Приседание на правой, левой у опоры (кол.раз) по выбору	**13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**13р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**14р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**	**14р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б**
6. Метание малого мяча на дальность (м) по выбору – Спец.мед.группа	**22м – 20б; 20м – 15б; 18м – 10б** **15м –20б; 14м – 15б; 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, складывающая 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. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студента : [учеб.для вузов / М.Я.Виленский, А.И.Зайцев, В.И.Ильинич и др.]; под ред. В.И.Ильинича. – 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.»Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» [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. ЭБCIPRbooks: http://www.iprbookshop.ru/

2. Лицензионный договор № 2693/17от 02.10.2017г. об оказании услуг по предоставлению доступа. Доступ открыт с 02.10.2017 г. до 02.10.2018 по подписке (доступ будет продлен)

3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru договор № 55_02/16 от 30.03.2016 г. об оказании информационных услуг (доступ продлен до сентября 2019 года).

4. Доступ к электронной библиотеке на http://elibrary.ruосновании лицензионного соглашения между ФГБОУ ВПО ДГУ и «ООО» «Научная Электронная библиотека» от 15.10.2003. (Раз в 5 лет обновляется лицензионное соглашение).

5. Национальная электронная библиотека https://нэб.рф/ договор №101/НЭБ/101/НЭБ/1597 от 1.08.2017г. Договор действует в течение 1 года с момента его подписания.

6. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/(единое окно доступа к образовательным ресурсам).

7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/

8. Российский портал «Открытого образования» http://www.openet.edu.ru

9. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета. http://edu.icc.dgu.ru

10. Информационные ресурсы научной библиотеки Даггосуниверситета http://elib.dgu.ru(доступ через платформу Научной электронной библиотеки elibrary.ru).

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

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

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

- Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 «Софтекс»

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

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

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 «Софтекс»

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

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

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

VISUAL F#. MICROSOFT IMAGINE PREMIUM. Контракт № 188-оа от

21 ноября 2018г. с ООО «Софтекс»

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

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

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.