

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФИЛИАЛ В Г. ХАСАВИЮРТЕ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт»**

**НАПРАВЛЕНИЕ:38.03.01 – Экономика**

**(УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА)**

**Профиль подготовки: «Финансы и кредит»**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма обучения (очная, заочная)**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в 2019 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01. Экономика (уровень бакалавриата) от 1 декабря 2016 г. № 1511

Разработчик(и): Абдуразаков З. А. – старший преподаватель кафедры гуманитарных, естественнонаучных и социальных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры гуманитарных, естественнонаучных и социальных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте

Протокол № 7 «29» март 2019

Зав. кафедрой  Р.М. Разаков.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте.

Протокол № 7 «29» март 2019

Председатель  А.М. Шаханов

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы бакалавриата по направлению 38.03.01 «Экономика».

Дисциплина реализуется кафедрой гуманитарных, естественнонаучных и социальных дисциплин.

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 **ОК-8**

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

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

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

### Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия						СРС	Форма промежуточной аттестации
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Всего	из них						
Лекции		Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации			
1, 2	72	-	-	36			36	Зачет

## Заочная форма обучения

Семестр	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	в том числе						
	Контактная работа обучающихся с преподавателем					СР	
	Всего	из них					
Лекции		Лабораторные занятия	Практические занятия	Контроль	консультации		
1	72	-	-	10	4	58	Зачет

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 бакалавриат

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы бакалавриата по направлению 38.03.01 «Экономика».

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

«Концепция современного естествознания», «Безопасность жизнедеятельности».

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» 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) .

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>Владеть</b> физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

##### 4.1

##### **Очная форма обучения**

Всего – 72 часа

Практических занятий – 36 часов

Самостоятельная работа – 36 часов

Форма контроля- зачет

##### **Заочная форма обучения**

Всего – 72 часов

Практических занятий – 10 часов

Самостоятельная работа– 58 часов

Контроль – 4 часа

Форма контроля- зачет

4.2. Структура дисциплины.

**Очная форма обучения**

№ п/ п	Разделы и темы  дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в  часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по  неделям семестра</i> )  Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Практическ ие занятия				
1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции  Семенящий бег		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладени я техникой изучаемы х физических упражнени й.
2	Бег с высоким подниманием бедра		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладени я техникой изучаемы х физических упражнени й.
3	Прыжкообразный бег		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладени я техникой изучаемы х физических упражнени й.

4	<b>Низкий старт</b> Бег с низкого старта		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
5	бег по дистанции по прямой		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
6.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения и гимнастические перестроения		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
2	Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
3	Расчеты по порядку, на «первый-второй» и т.д.		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.



						й.
4	Размыкание и смыкание		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
	<i>Итого по модулю 1:</i>		<b>18</b>		<b>18</b>	

1	<b>Волейбол.</b> Перемещения		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
2	Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения.		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
3	Подачи.		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой физических изучаемых упражнений.
4	<b>Баскетбол.</b> Перемещение		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой

						я изучаемы х физических упражнени й.
5	Стойка, ходьба, бег, прыжки,  остановки,  повороты.		2			2 Контроль посещаемости занятий и степени овладени я техникой изучаемы х физических упражнени й.
6	Ловля мяча двумя руками на  месте.		2			2 Контроль посещаемости занятий и степени овладени я техникой изучаемы х физических упражнени й.
7	<b>Легкая атлетика.</b>  Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками  о стенку (туловище  под углом примерно 45-50°)		2			2 Контроль посещаемости занятий и степени овладени я техникой изучаемы х физических упражнени й.
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		2			2 Контроль посещаемости занятий и степени овладени я техникой изучаемы х физических упражнени й.

9	Бег с ускорением на 30-60 м.		2		2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
	<i>Итого по модулю 2:</i>		<b>18</b>		<b>18</b>	зачет
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>		<b>36</b>	

**Заочная форма обучения**

№ п/ п	Разделы и темы  дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> )  Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
		Практические занятия			КОНТРОЛЬ		
1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции  Семенящий бег		2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
2	Бег с высоким подниманием бедра					2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
3	Прыжкообразный бег					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

							й.
4	<b>Низкий старт</b> Бег с низкого старта					2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
5	бег по дистанции по прямой					2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
6.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения и гимнастические перестроения					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
7	Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
8	Расчеты по порядку, на						Контроль посещаемости

	«первый-второй» и т.д.					4	занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
9	Размыкание и смыкание		2			2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

1	<b>Волейбол.</b> Перемещения					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
2	Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения.					2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
3	Подачи.		2			4	Контроль посещаемости Занятий степени овладения техникой Изучаемых физических упражнений.

4	<b>Баскетбол.</b> Перемещение					2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
5	Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	2				4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
6	Ловля мяча двумя руками на месте.					2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
7	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)					2	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
8	Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в					4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических

	локтевых суставах под прямым углом	2					упражнений.
9	Бег с ускорением на 30-60 м.				4		Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>		<b>4</b>	<b>58</b>	

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

#### *Модуль 1 Легкая атлетика. Гимнастика.*

#### *Тема 1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Семенячий бег*

Содержание темы.

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

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

К коротким дистанциям, или спринту, относится бег на 60, 100, 200, 400 м. Соревнования на 60 м обычно проводятся зимой в закрытых помещениях на прямой дорожке. Бег на 200 м



устраивается на дорожке с поворотом, а на 400 м проходит по замкнутой дорожке с двумя поворотами.

## **Тема2** *Бег с высоким подниманием бедра.*

Содержание темы.

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

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

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

## **Тема3** *Прыжкообразный бег.*

Содержание темы.

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

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

## **Тема4** *Низкий старт Бег с низкого старта*

Содержание темы:

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

Положение на старте отдельных спринтеров обусловлено особенностями их телосложения.

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

В настоящее время предпочтение отдается узкому и среднему положению. При низком старте бегун ставит маховую ногу на переднюю площадку стартовой колодки, а другую-на

заднюю. Надо следить за тем, чтобы нога лишь слегка касалась грунта носком и прочно упиралась в стартовую колодку.

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

## **Тема5 Бег по дистанции по прямой.**

### Содержание темы.

В стартовом отрезке техника бега характеризуется значительным наклоном тела вперед и постепенным увеличением длины шага и скорости бега. В беге по дистанции после стартового разгона сохраняется примерно одна и та же длина шага и скорость.

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

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

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

Техника бега по повороту.

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

## **Тема6** *Гимнастика. Строевые упражнения и гимнастические перестроения.*

### Содержание темы:

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

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

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

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

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

### Содержание темы:

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы. I — строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!». «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить! Разойдись!», повороты 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.

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

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

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

Содержание темы:

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

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

Содержание темы

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

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

#### **Модуль 2. Волейбол .Баскетбол. Легкая атлетика.**

##### **Тема1** «Волейбол. Перемещения»

## Содержание темы

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

Рассмотрим стартовые стойки. Они нужны для того, 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.

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

## Содержание темы

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

**Тема3** *«Подачи»*

## Содержание темы

Перед выполнением каждой подачи, неважно силовой или планирующей, игрок должен:

полностью сконцентрироваться на исполнении этого элемента, для чего спокойно без спешки выйти на место подачи, принять решение как и куда подавать.

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

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

**Тема4** *«Баскетбол. Перемещение»*

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

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

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

##### Содержание темы

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

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

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

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

непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзадистоящую (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.

#### **Тема6** *«Ловля мяча двумя руками на месте.»*

##### Содержание темы

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

#### **Тема7** *«Легкая атлетика. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)*

##### Содержание темы

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

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

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

#### Содержание темы

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

2.Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в упоре перед грудью. Отжимание.

3. Исходное положение: сидя или стоя, в руках гантели. Согнуть руки в локтевых суставах. Поднять прямые руки через стороны вверх. Поднять согнутые руки в стороны (локти вверх, кисти с гантелями вниз). 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 сверху. Руки поднять, держан КОНЦЫ амортизатора. Опустить прямые руки через стороны вниз. Амортизатор укрепить на уровне плеч. Стать спиной к амортизатору, в руках держать его концы. Развести прямые руки в стороны.

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

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

**Тема9** *Бег с ускорением на 30-60 м.*

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

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

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



## 5. Образовательные технологии

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

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

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

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Компетенция	Знания, умения, навыки	Процедура освоения
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <b>Владеть:</b> физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль посещаемости занятий и степень овладения техникой изучаемых физических упражнений

## 7.2. Контрольные задания

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

## Приложение 1

Характеристика  направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность бег100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность-поднимание (сед) и опускание туловища в положении лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз) подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3.Тест на общую выносливость - бег 2000м ( мин. сек.)  -бег 3000 м ( мин. сек.)	10.1 5	10.5 0	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### Приложение 2 Женщины

ТЕСТЫ	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 3000м. (мин., сек.)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2.Прыжки в длину с места(см)	190	180	168	160	150
3.Прыжки в длину	365	350	325	300	280
4.Подтягивание в весе лежа (перекладина на высоте 90см.)	20	16	10	6	4
5.Приседание на одной ноге опора о стену(кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

### Приложение 3 Мужчины

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

**7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -50% и промежуточного контроля - 50%. Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях до - 100 баллов,
- Промежуточный контроль по дисциплине включает:
- сдача нормативов до -100\_\_ баллов.

Таблица перевода рейтингового балла по дисциплине  
в «зачтено» или «не зачтено»

Итоговая сумма баллов по дисциплине по 100-балльной шкале	Оценка по дисциплине
0-50	Не зачтено
51-100	Зачтено

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

### а) основная литература:

1. Ильич В.И. Физическая культура студента.- М.:Гардарики, 2013
2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум.- М.: Юрайт, 2017
3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
4. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
6. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 446 с. — 978-5-222-21762-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>
8. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел:

Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

9. Новокрещенов В.В. Менеджмент физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Новокрещенов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 185 с. — 978-5-4486-0369-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75953.html>

10. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Починкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 384 с. — 978-5-906839-55-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57795.html>

11. Алексеев С.В. Футбольное право [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов/ С.В. Алексеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 879 с. — 978-5-238-02719-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34530.html>

12. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>

#### **б) дополнительная литература:**

Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : монография / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, В.А. Орлов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>

Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>

Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 108 с. — 978-5-906839-77-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63654.html>

Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая

культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>

Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

Татарова С.Ю. Мероприятия, проводимые в целях профилактики и оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культуры студентов вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 94 с. — 978-5-6040243-0-0. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/75501.html>

Новокрещенов В.В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] : монография / В.В.

Новокрещенов, Р.Х. Митриченко. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. — 978-5-4486-0370-9. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/75954.html>

Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

Калинина И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Ф. Калинина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2016. — 88 с. — 978-5-9908932-2-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75116.html>

Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.С. Лешева, К.Н. Дементьев, Т.А. Гринёва. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — 978-5-9227-0651-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>

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

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://ds31.centerstart.ru/>

<http://vuzirossii.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://sportlaws.infosport.ru>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

[cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf](http://cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf) – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://lib.sportedu.ru>-Центральная библиотека по физкультуре и спорту

<http://lib.nspu.ru/elibrary/textbooks.html?bb> - Учебники, учебные и методические пособия по физической культуре и спорту

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 – . Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 22.03.2018). – Яз. рус., англ.

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).

Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех 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).

**Современные профессиональные базы данных:**

1. База данных Web of Science (СУБЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР №WoS/242 от «02» апреля 2018 г.)
2. База данных SCOPUS (СУБЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР №SCOPUS/242 г. «09» января 2018 г.)
3. База данных APS Online Journals (СУБЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № APS/ 73 от «09» января 2018 г.)

4. База данных Proquest Dissertations and Theses Global (СУБЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № ProQuest/73 «09» января 2018 г.)
5. База данных SAGE Premier (СУБЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР №SAGE/73 г. «09» января 2018 г.)
6. База данных The American Association for the Advancement of Science (СУБЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № SCI/73 г. «09» января 2018 г.)

#### **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.

- 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.

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

##### **Программное обеспечение:**

Microsoft Windows (Premium, 3 years, Renewal, контракт №188-ОА ИКЗ: 181056203998305720100100231875829000 от 21.11.2018 г. с ООО «Софттекс»),

Microsoft Word (Программа для ЭВМ Microsoft OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc, контракт №219-ОА от 19.12.2018 г. с ООО «Фирма АС».) используется для создания текстовых файлов , Power Point – для создания презентаций, визуального сопровождения докладов по темам занятий, Microsoft Internet Explorer – для дополнительного поиска



информации, подготовки к практическим занятиям, в целях поиска информации для самостоятельной работы. , ABBYY FineReader – для распознавания и преобразования текста.

Информационно-справочная система Консультант+, договор № 40 от 09.01.2018 г. с ООО «Квадро»

Электронно-библиотечная система IPRBOOKS (Лицензионный договор № 4593/18 на электронно-библиотечную систему «IPRBOOKS» Саратов 07.12.2018г.)

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

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется:

1. Спортивный зал, в котором имеются: мячи – 5 шт., скакалки – 20 шт., гири – 10 шт., обручи – 5 шт., тренажеры – 2 шт., маты – 1 шт., диски – 5 шт., теннисные ракетки – 5 шт.
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, в котором имеются :гимнастическая стенка – 1 шт., дорожка для разбега – 1 шт., барьер легкоатлетический – 5 шт., брусья – 2 шт., турник – 3 шт.
3. Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, в которой имеется: парта двухместная – 63 шт., парта одноместная – 4 шт., стулья ученические - 92 шт., доска классная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт., стенды – 11 шт., проектор – 2 шт., экран для проектора – 2 шт., компьютеры – 22 шт., кафедра-трибуна – 1 шт.