

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

**ФИЛИАЛ В Г. ХАСАВЮРТЕ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Направление: 40.03.01 –ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

**(уровень бакалавриата)**

**Профиль подготовки: уголовно-правовой, государственно-правовой**

**Квалификация выпускника : бакалавр**

**Форма обучения: очная, заочная, очно-заочная**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в 2019 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01. Юриспруденция (уровень бакалавриата) от 1 декабря 2016 г. № 1511

Разработчик(и): Абдуразаков З. А. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных 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  М. Шахбанов

### Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть дисциплин по выбору образовательной программы бакалавриата по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина реализуется кафедрой гуманитарных и естественнонаучных 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.

#### Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СР	
	Всего	из них						
Лекции		Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации			
1	54	-	-	18			36	
2	54	-	-	18			36	зачет
3	54	-	-	36			18	
4	54	-	-	32			22	зачет
5	36	-	-	16			20	
6	36	-	-	16			20	зачет
7	40	-	-	16			24	зачет
Всего	328			152			176	

#### Очно-заочная форма обучения

Семестр	Учебные занятия	Форма
---------	-----------------	-------

стр	в том числе							Промежуточ ной аттестации
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СР	
	Все го	из них						
		Лек ции	Лаборат орные занятия	Практи ческие заняти я	Контр оль	консул ьтации		
1	36	-	-	6			30	
2	36	-	-	6			30	
3	54	-	-	12			42	
4	54	-	-	12			42	зачет
5	36	-	-	12			24	
6	54	-	-	12			42	зачет
7	58	-	-	12			46	зачет
Всего	328			72			256	

#### Заочная форма обучения

Семе стр	Учебные занятия							Форма Промежуточ ной аттестации
	в том числе						СР	
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Все го	из них						
Лек ции		Лаборат орные занятия	Практи ческие заняти я	Контр оль	консул ьтации			
1		-	-	8			64	
2		-	-	8			60	зачет
3		-	-	8			60	
4		-	-	4			104	зачет
Всего	328			28	12		288	

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы бакалавриата по направлению 40.03.01 Юриспруденция. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими дисциплинами. Дисциплина предназначена для студентов имеющих подготовку, необходимую для освоения данной дисциплины, приобретенную в результате освоения предшествующих программ (средняя школа – первокурсники, для остальных курсов базовая подготовка).

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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. Объем дисциплины**

#### **Очная форма обучения**

Всего – 328 часов  
Практических занятий – 162 часа  
Самостоятельная работа – 166 часов  
Форма контроля- зачет

#### **Заочная форма обучения**

Всего – 328 часов  
Практических занятий – 28 часов  
Самостоятельная работа– 288 часов  
Контроль – 12 часа  
Форма контроля- зачет

#### **Очно-заочная форма обучения**

Всего – 328 часов  
Практических занятий – 72 часа  
Самостоятельная работа – 256 часов  
Форма контроля- зачет

## 4.2 Распределение часов по темам и видам учебных занятий

### Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Практические занятия	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
1.	Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений.	30	30	Сдача контрольных нормативов, реферат
2.	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия.	30	36	Сдача контрольных нормативов, реферат
3.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике	32	40	Сдача контрольных нормативов, реферат
4.	Спортивные игры. Основные (краткие) правила. Подвижные игры.	30	30	Сдача контрольных нормативов, реферат
5.	Комплексы производственной гимнастики. Особенности составления комплексов в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня.	30	40	Сдача контрольных нормативов, реферат
	Итого	152	176	

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Практические занятия	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
1.	Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений.	14	50	Сдача контрольных нормативов, реферат
2.	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия.	14	50	Сдача контрольных нормативов, реферат
3.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике	16	52	Сдача контрольных нормативов, реферат
4.	Спортивные игры. Основные (краткие) правила. Подвижные игры.	14	44	Сдача контрольных нормативов, реферат



5.	Комплексы производственной гимнастики. Особенности составления комплексов в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня.	14	60	Сдача контрольных нормативов, реферат
	Итого	72	256	

### Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Практические занятия	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
1.	Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений.	6	60	Сдача контрольных нормативов, реферат
2.	Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия.	6	52	Сдача контрольных нормативов, реферат
3.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике	4	54	Сдача контрольных нормативов, реферат
4.	Спортивные игры. Основные (краткие) правила. Подвижные игры.	6	60	Сдача контрольных нормативов, реферат
5.	Комплексы производственной гимнастики. Особенности составления комплексов в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня.	6	62	Сдача контрольных нормативов, реферат
	Итого	28	288	

#### 4.2. Содержание дисциплины

Тема (занятие) 1. Составление и выполнение комплексов по общей физической подготовке (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Тема (занятие) 2. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема (занятие) 3. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Навыки самоконтроля.

4. Спортивные игры. Элементы техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и др. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Тема (занятие) 5. Производственная гимнастика. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

## **5. Образовательные технологии**

На практических занятиях:

- здоровьесберегающие технологии;
- разноуровневое обучение;
- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

**6. Учебно-методическое обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Рекомендации к недельному двигательному режиму для самостоятельных занятий физической культурой

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

**7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.**

Компетенция	Знания, умения, навыки	Процедура оценивания
(ОК-8) Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Владеть</b> физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	Сдача контрольных нормативов, прием реферата

## 7.2. Оценочные средства текущего контроля

### Домашние задания:

I. Составить комплекс физических упражнений (с учетом возраста, пола, состояния здоровья занимающихся).

Количество упражнений в комплексе: 8-10.

Составить комплекс упражнений при нарушениях в состоянии здоровья:

- нарушение осанки и другие заболевания опорно-двигательного аппарата;
- нарушения зрения;
- заболевания органов пищеварения;
- заболевания органов дыхания;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания мочеполовой системы и др.

Составить комплекс упражнений для:

- увеличения общей и силовой выносливости;
- увеличению объема и силы мышц;
- повышению тренированности дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- увеличению гибкости и подвижности позвоночника, суставов;
- развития ловкости и координации движений и др.

II. Составить и уметь провести физкультурные минутки и физкультурные паузы для:

- детей и школьников разного возраста;
- для взрослых (в режиме рабочего дня).

Количество упражнений - не менее 5-6. Оригинальность, стихотворная или игровая форма и т.д. оценивается дополнительно.

III. Составить план-схему (в виде карточки) с описанием правил подвижной игры (с указанием возрастной группы, для которой эта игра предназначена-рекомендована).

IV. Составить план-схему (в виде карточки) с описанием правил спортивной игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис (большой, настольный), хоккей (с мячом, с шайбой, на траве), водное поло, ручной мяч и др.

V. Составить сценарий спортивного праздника (с указанием возрастной группы) по следующей схеме: название; цели и задачи; место и сроки проведения; руководство; программа (виды состязаний); судейство (судьи, жюри), определение победителя; награждение победителя.

VI. Разработать план пешего 2-3 дневного похода, протяженностью 20-30 км. В плане указать:

- количество участников похода и их обязанности;
- групповое снаряжение;
- продуктовая раскладка;
- маршрут похода, маршрутная сетка;
- план похода и распорядок дня (физкультурно-оздоровительные, спортивные и культурно-массовые мероприятия).

### Нормативы к зачетам

№ п/п	Содержание	Критерий оценки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Техника выполнения
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Техника выполнения
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Техника выполнения
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Техника выполнения

5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Техника выполнения
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Техника выполнения
7.	Составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Соблюдение методических требований.
8.	Проведение подвижной игры	Соблюдение методических требований.
9.	Составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей профессии.	Соблюдение методических требований. Терминология

### **Оценочные средства текущего контроля студентов, имеющих временное освобождение от практических занятий.**

Студенты выполняют контрольную (или реферативную работу), защита которой происходит в период зачетной сессии. В контрольной работе обучающийся должен показать умение анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

### **Тематика реферативных работ по дисциплине, в том числе для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой**

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе. Лечебная физическая культура, традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики

Физическая культура в жизни студента.

Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Средства физической культуры и спорта.

Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.

Основы методики самомассажа.

Нетрадиционные оздоровительные методики.

Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

Гигиенические основы закаливания.

Личная гигиена студента и ее составляющие.

Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

Методические принципы физического воспитания.

Средства и методы физического воспитания.

Основы обучения движениям.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Формы занятий физическими упражнениями.

Общая и моторная плотность занятия.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

Гигиена самостоятельных занятий.  
Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.  
Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.  
Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.  
Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.  
Единая спортивная классификация.  
Студенческий спорт. Его организационные особенности.  
Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.  
Студенческие спортивные организации.  
Современные популярные системы физических упражнений.  
История олимпийских игр.  
Современное Олимпийское движение.  
Студенческий спорт. История проведения Универсиад.  
Универсиада 2013 года в Казани.  
Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.  
История комплекса ГТО и БГТО.  
Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.  
Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.  
Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.  
Модельные характеристики спортсмена высокого класса.  
Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.  
Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.  
Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.  
Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.  
Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.  
Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.  
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.  
Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.  
Врачебный контроль, его содержание и задачи.  
Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.  
Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).  
Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.  
Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.  
Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.  
Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.  
Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.  
Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.  
Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе  
Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты  
Характеристика и воспитание физических качеств.  
Методика формирования силы.  
Методика формирования ловкости.  
Развитие координационных способностей.



. Вопросы к зачёту:

Блок 1 (знать)

1. Физическая культура и её место в жизни человека.
2. Утренняя гимнастика. Для чего она используется, и какие требования надо выполнять при её проведении (гимнастические, педагогические, организаторские).
3. Что понимается под физическими упражнениями и основными способами их оборудования.
4. Физическая работоспособность и влияние занятий физическими упражнениями на её повышение.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Закаливание и его влияние на здоровье человека.
7. Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и с помощью каких упражнений их можно развивать.
8. Травматизм в спорте.
9. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
10. Организация режима дня, что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
11. Общая физическая подготовленность и как она влияет на успешность в трудовой деятельности.
12. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Тестирование физической подготовленности, с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
14. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются.
15. Физическое развитие человека, от чего оно зависит и как его определяют.
16. Лыжный спорт (классификация лыжных ходов).
17. Повышение уровня физической подготовленности студентов.
18. Правила соревнований по футболу.
19. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
20. Лечебная физическая культура (ЛФК).
21. Лёгкая атлетика (беговые виды). Правила соревнований.
22. Лёгкая атлетика (прыжки). Правила соревнований.
23. Правила соревнований по волейболу.
24. Правила соревнований по баскетболу.
25. Основы здорового образа жизни.

Блок 2 (уметь)

Сдать тестовые контрольные нормативы.

Девушки

Тесты

	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 400 м, мин	1.20	1.24	1.30	1.36	1.50
3. Бег 2000 м, мин	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4. Прыжки в длину с места, см	190	180	170	160	150
5. Бег на лыжах 3 км, мин	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6. Подъём туловища из положения лёжа					

на спине, руки за голову, ноги  
закреплены, кол-во раз

	60	50	40	30	20
7. Приседание на одной ноге, опора о шведскую стенку, кол-во раз	12	10	8	6	4
8. Подъем ног в висе до угла 90°, кол-во раз	28	23	19	16	13
9. Челночный бег 10×10, с	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0
10. Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	160	150	140	130	120
11. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
12. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13. Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
14. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

### Юноши

#### Тесты

	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 400 м, мин	1,06	1,12	1,18	1,24	1,32
3. Бег 3000 м, мин	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
4. Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
5. Бег на лыжах 5 км, мин	23.50	24.00	26.25	27.45	28.30
6. Подтягивания на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
8. Силовой переворот в упор на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	1
9. Челночный бег 10×10, с	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0
10. Рывок гири 16 кг, кол-во раз	30	25	20	15	10
11. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
12. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13. Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
14. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

### Блок 3 (владеть)

#### 1. Легкая атлетика:

– владеть основными техническими навыками: в беге, в ходьбе, в прыжках, в метаниях.

#### 2. Лыжная подготовка:

– владеть основными техническими навыками передвижения классическими и коньковым ходами.

3. Волейбол:
  - владеть основными технико-тактическими действиями игры.
4. Баскетбол:
  - владеть основными технико-тактическими действиями игры.
5. Атлетическая гимнастика:
  - владеть навыками проведения подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия.

**7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и 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. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г.А., Эсеббар К.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

**б) дополнительная литература:**

Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110>. — ЭБС «IPRbooks»

Силовая подготовка [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ — Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59130>. — ЭБС «IPRbooks»

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 350 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20295>. — ЭБС «IPRbooks»

Парыгина О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров [Электронный ресурс] / О.В. Парыгина, О.Г. Мрочко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. — 55 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/76712.html>

Смолин Ю.В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю.В. Смолин. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2016. — 56 с. — 978-5-94839-567-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70459.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 элективных курсов по физической культуре общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий;

- выполнении зачетных нормативов по ЭК по физической культуре и спорту и специальной подготовке.

- освобождение от занятий ЭК по физической культуре и спорту может носить только временный характер.

- справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня ее 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. , АBBYY 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-

## **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.

**Изменение № 1**

**РПД Элективные дисциплины по**

**физической культуре и спорту**

---

УТВЕРЖДЕНО И ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ протоколом заседания кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин № 4 от 25.12.2018 г.

Дата введения 25.12.2018

Изменен перечень лицензионного программного обеспечения в разделе 11 - Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем РПД «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»»

Основание: решение кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.