МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал в г. Хасавюрте

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

(наименование кафедры, обеспечивающей преподавание дисциплины)

Образовательная программа

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления/специальности)

Направленность (профиль) программы
Уголовно-правовой, государственно-правовой

наименование направленности (профиля), специализации программы

Уровень высшего образования
бакалавриат

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

Форма обучения
очная, очно-заочная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Статус дисциплины: входит в обязательную часть ОПОП

(входит в обязательную часть ОПОП; входит в часть ОПОП, формируемую участниками образовательных отношений; дисциплина по выбору)

Хасавюрт - 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в 2023 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата) от «13»08 2020 г. № 1011.

Разработчик(и): кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Юсупов Н.А., к.п.н.

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте от « 10 »июля 2023 года, протокол № 10.

Зав.кафедрой _ __ Р. М. Разаков

на заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте от « 11» июля 2023 года, протокол № 10.

Председатель А.М. Шахбанов

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина **Физическая культура и спорт** входит в обязательную часть образовательной программы бакалавриата по направлению 40.03.01Юриспруденция.

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 -7.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: практические занятия.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме выполнения нормативных требований и промежуточный контроль в форме зачета.

Физическая культура(модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Объем дисциплины в очной форме

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
	Всего	из них						
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	36	-	-	16			20	
2	36	-	-	16			20	зачет

Объем дисциплины в очной ускоренной форме

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе зачет	
	Всего	из них						
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	36	-	-	28			8	
2	36	-	-	-			36	зачет

Объем дисциплины в очно- заочной форме

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
	Всего	из них						
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	36	-	-	4			32	
2	36	-	-	4			32	зачет

Объем дисциплины в заочной ускоренной форме

Семестр	Учебные занятия							Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
	Всего	из них						
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации		
1	36	-	-	2			34	
2	36	-	-	2			34	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) физическая культура являются: формирование способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности, повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании
навыков здорового образа жизни, достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «**Физическая культура**» входит в обязательную часть; образовательной программы *бакалавриата* по направлению 40.03.01 Юриспруденция

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. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. УК-7.3.	*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.

	Имеет практический опыт занятий физической культурой.	*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 гимнастикой. *Владеет* методикой проведения занятий с различным контингентом занимающихся; методикой составления учебной документации; терминологий.

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Физическая культура(модулей) в объеме не менее 36 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 очной форме

№ п/п	**Разделы и темы дисциплины**	семестр	Неделя семестра	**Виды учебной работы, включая самостоятельну ю работу студентов и трудоемкость (в часах)**				Самостоятельная работа	**Формы текущего контроля успеваемост и *(по неделям семестра)* Форма промежуточ ной аттестации *(по семестрам)***
				Лекции	Практическая работа	Лабораторная работа	Контроль		
1 семестр									

1.	***Легкая атлетика*** - **Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 8- 10 упр. -комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. -Ускорение 100м/с. со старта - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2.	**Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 8-10 упр. -прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз). -пятикратный прыжок скачками с места, см. -количество разбегов, раз -прыжок в длину с разбега - упражнение на растягивание мышц, количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3.	- **- Построение, перестроение**. **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10 упр - **толкание ядра** (специальные и имитационные упражнения, ми, и количество толчков) **- прыжковые упражнения-** вертикальные прыжки- раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков - **Развитие физических качеств** посредством	1			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***.								
4.	- **Построение, перестроение.** -ОРУ, комплекс упражнений 810упр. **-Специально беговые упражнения.** **-Прием контрольных нормативов 100м. со старта** -Упражнения на восстановления дыхания - ***Судейско - инструкторская практика.***	1			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5.	- **Построение, перестроение. -ОРУ,** комплекс упражнений 8-10 упр. **-контрольное занятие** (прием контрольных нормативы – толкание ядра, прыжок в длину с разбега) - **Судейско-инструкторская практика**	1			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6.	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения: в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс - Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед). -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%;	1			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц. ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
7.	- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - Фитнес комплекс Акробатика: - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед) -*стойки на лопатках* (д), *на голове, на руках* (ю) -*равновесие переднее* (ласточка) **- Упражнение на развитие** координации движений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	1			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
	Итого за 1 модуль				***14***			***18***	
8.	**- Построение; перестроения: в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс Акробатика:** -*«мост»* (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках)	1			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-*переворот боком* «колесо» - **Упражнение на развитие координации движений.** - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
9.	**- Построение; перестроения: в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс** ***-Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) - ***Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. -опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.; согнув ноги –юноши. - **Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП**-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	2			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10.	***Волейбол*** **- Построение; перестроение: в шеренгу**	2			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени

	(по одному; по два); - **передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. -**Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) - **Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры** - развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11.	**- Построение; перестроение:** в шеренгу – по одному; по два; -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); Прием-передача мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. -Подача мяча (нижняя прямая количество попыток) -Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры- развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. - прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток.	2			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	- Судейско-инструкторская практика.								
12.	***Баскетбол.*** **- Построение; перестроение:** в шеренгу (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча** в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - дистанционные броски, количество раз. -штрафной бросок, количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. -Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия***.	**2**			2			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13.	**- Построение; перестроение:** в шеренгу – по одному; по два; **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут	**2**			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Передача мяча в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. - **Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - *дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
	Итого за модуль 2				***12***			***14***	
14.	**- Построение; перестроение: в шеренгу** по одному; по два; Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); - **Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - *дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз.	**2**			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
15.	**Кроссовая подготовка.** - **Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 810упр. - **Медленный бег** с переменной скоростью до 10-12 минут. -Упражнение на восстановление дыхания-стреччинг 4-6 упражнений. -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16.	- **Построение, перестроение. -ОРУ,** комплекс упражнений 810упр. **-Кроссовый бег**км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			2			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 3:				***6***			***8***	
	Всего				**32**			**40**	

Структура дисциплины в очной ускоренной форме

№ п/п	**Разделы и темы дисциплины**	семестр	Неделя семестра	**Виды учебной работы, включая самостоятельну ю работу студентов и трудоемкость**	Самостоятельная работа	**Формы текущего контроля успеваемост и**

				(в часах)					*(по неделям семестра)* **Форма промежуточной аттестации** *(по семестрам)*
				Лекции	Практическая работа	Лабораторная работа	Контроль		
1 семестр									
1.	***Легкая атлетика*** - **Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 8- 10 упр. -комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. -Ускорение 100м/с. со старта - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2.	**Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 8-10 упр. -прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз). -пятикратный прыжок скачками с места, см. -количество разбегов, раз -прыжок в длину с разбега - упражнение на растягивание мышц, количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			4			-	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3.	- **Построение, перестроение**. **-ОРУ,** комплекс упражнений 8-10 упр	1			4			-	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения

	- **толкание ядра** (специальные и имитационные упражнения, ми, и количество толчков) - **прыжковые упражнения-** вертикальные прыжки- раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***.								техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4.	- **Построение, перестроение.** -ОРУ, комплекс упражнений 810упр. **-Специально беговые упражнения.** **-Прием контрольных нормативов 100м. со старта** -Упражнения на восстановления дыхания - ***Судейско - инструкторская практика.***	1			4			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5.	- **Построение, перестроение. -ОРУ,** комплекс упражнений 8-10 упр. **-контрольное занятие** (прием контрольных нормативы – толкание ядра, прыжок в длину с разбега) - **Судейско-инструкторская практика**	1			4			-	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6.	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -	1			4			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	Фитнес комплекс - Акробатика: - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед). -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; -**Упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц.** ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								Сдача нормативов.
7.	- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - Фитнес комплекс Акробатика: - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед) -*стойки на лопатках* (д), *на голове, на руках* (ю) -*равновесие переднее* (ласточка) **- Упражнение на развитие** координации движений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	1			4			-	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
	Итого за 1 модуль				***14***			***18***	
8.	**- Построение; перестроения: в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.);	1			2			2	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения

	в колону (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс** **Акробатика:** -*«мост»* (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках) -*переворот боком* «колесо» - **Упражнение на развитие координации движений. -** **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9.	**- Построение; перестроения: в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс** -***Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) - ***Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. - опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.;	2			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	согнув ноги –юноши. - **Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП**-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
10.	***Волейбол*** **- Построение; перестроение: в шеренгу** (по одному; по два); - **передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. **-Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) - **Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры** - развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	2			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
11.	**- Построение; перестроение:** в шеренгу – по одному; по два; **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); Прием-передача мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий.	2			-			6	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Подача мяча (нижняя прямая количество попыток) -Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры- развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. - прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток. - Судейско-инструкторская практика.								
12.	***Баскетбол.*** **- Построение; перестроение:** в шеренгу (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **- Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча** в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - дистанционные броски, количество раз. -штрафной бросок, количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. -Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия***.	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

13.	- **Построение; перестроение:** в шеренгу – по одному; по два; **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); - **Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. - **Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - *дистанционные броски,* количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			-			6	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 2				***2***			***26***	
14.	**- Построение; перестроение: в шеренгу** по одному; по два; Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); - **Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-**Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. -*дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
15.	**Кроссовая подготовка.** - **Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 810упр. - **Медленный бег** с переменной скоростью до 10-12 минут. -Упражнение на восстановление дыхания-стреччинг 4-6 упражнений. -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16.	- **Построение, перестроение. -ОРУ,** комплекс упражнений 810упр. -**Кроссовый бег**км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	- Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								Сдача нормативов.
	Итого за модуль 3:				***0***			***12***	
	Всего				**28**			**44**	

Структура дисциплины в очно-заочной форме

№ п/п	**Разделы и темы дисциплины**	семестр	Неделя семестра	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**				Самостоятельная работа	**Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
				Лекции	Практическая работа	Лабораторная работа	Контроль		
1 семестр									
1.	***Легкая атлетика*** - **Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 8- 10 упр. - комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. -Ускорение 100м/с. со старта - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2.	**Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 8-10 упр. -прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз).	1			-			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических

	-пятикратный прыжок скачками с места, см. -количество разбегов, раз -прыжок в длину с разбега - упражнение на растягивание мышц, количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								упражнений. Сдача нормативов.
3.	- **Построение, перестроение**. -**ОРУ,** комплекс упражнений 8-10 упр - **толкание ядра** (специальные и имитационные упражнения, ми, и количество толчков) - **прыжковые упражнения-** вертикальные прыжки- раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***.	1			-			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
4.	- **Построение, перестроение.** -ОРУ, комплекс упражнений 810упр. **-Специально беговые упражнения.** **-Прием контрольных нормативов 100м. со старта** -Упражнения на восстановления дыхания - ***Судейско - инструкторская практика.***	1			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5.	- **Построение, перестроение. -ОРУ,** комплекс упражнений 8-10 упр. **-контрольное занятие** (прием контрольных нормативы –	1			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения

	толкание ядра, прыжок в длину с разбега) **- Судейско-инструкторская практика**								техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6.	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения:** **в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс -** **Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед). -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **-Упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц.** ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
7.	- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - Фитнес комплекс Акробатика: - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед)	1			2			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов

	-*стойки на лопатках* (д), *на голове, на руках* (ю) -*равновесие переднее* (ласточка) **- Упражнение на развитие** координации движений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**								
	Итого за 1 модуль				***4***			***28***	
8.	**- Построение; перестроения: в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс** **Акробатика:** -*«мост»* (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках) -*переворот боком* «колесо» - **Упражнение на развитие координации движений. - Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			2			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
9.	**- Построение; перестроения: в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс**	2			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-***Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) - ***Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на н.жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. - опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.; согнув ноги –юноши. - **Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП**-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
10.	***Волейбол*** **- Построение; перестроение: в шеренгу** (по одному; по два); - **передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр); **Прием-передача мяча** (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. -**Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) - **Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры** - развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз.	2			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-прыжки в длину с места см. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
11.	**- Построение; перестроение:** в шеренгу – по одному; по два; **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); Прием-передача мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. -Подача мяча (нижняя прямая количество попыток) -Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры- развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. - прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток. - Судейско-инструкторская практика.	2			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12.	***Баскетбол.*** **- Построение; перестроение:** в шеренгу (по одному; по два); **-передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); - **Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. -**Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут -**Передача мяча** в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут.	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	-Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - дистанционные броски, количество раз. -штрафной бросок, количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. -Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия***.								
13.	- **Построение; перестроение:** в шеренгу – по одному; по два; **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); - **Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. - **Гладкое ведение** -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - *дистанционные броски,* количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
	Итого за модуль 2				***2***			***24***	
14.	**- Построение; перестроение: в шеренгу** по одному; по два; Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **- Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - *дистанционные броски*, количество раз. *-штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП- 80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			2			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
15.	**Кроссовая подготовка.** **- Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 810упр. **- Медленный бег** с переменной скоростью до 10-12 минут. -Упражнение на	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	восстановление дыхания-стреччинг 4-6 упражнений. -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								Сдача нормативов.
16.	- **Построение, перестроение. -ОРУ,** комплекс упражнений 810упр. **-Кроссовый бег**км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 3:				**2**			**12**	
	Всего				**8**			**64**	

Структура дисциплины в заочной ускоренной форме

№ п/п	**Разделы и темы дисциплины**	Семестр	Неделя семестра	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**				Самостоятельная работа	**Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
				Лекции	Практическая работа	Лабораторная работа	Контроль		
1 семестр									
1.	***Легкая атлетика*** - **Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 8- 10 упр.	1			2			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой

	-комплекс специально-беговых упражнений (8 упр.) количество подходов. -Ускорение 100м/с. со старта - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП 20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
2.	**Построение, перестроение. - ОРУ**, комплекс упражнений 8-10 упр. -прыжковые упражнения, (спрыгивание с возвышения количество раз). -пятикратный прыжок скачками с места, см. -количество разбегов, раз -прыжок в длину с разбега - упражнение на растягивание мышц, количество раз. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			-			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
3.	- **Построение, перестроение**. -**ОРУ,** комплекс упражнений 8-10 упр - **толкание ядра** (специальные и имитационные упражнения, ми, и количество толчков) - **прыжковые упражнения**- вертикальные прыжки- раз, многоскоки с места-см. прыжок в длину с места-см., кол. прыжков - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***.	1			-			4	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

4.	- **Построение, перестроение.** -ОРУ, комплекс упражнений 810упр. **-Специально беговые упражнения.** **-Прием контрольных нормативов 100м. со старта** -Упражнения на восстановления дыхания - ***Судейско - инструкторская практика.***	1			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
5.	- **Построение, перестроение. -ОРУ,** комплекс упражнений 8-10 упр. **-контрольное занятие** (прием контрольных нормативы – толкание ядра, прыжок в длину с разбега) - **Судейско-инструкторская практика**	1			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
6.	***Гимнастика*** **- Построение; перестроения: в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс -** **Акробатика:** - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед). -**Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **-Упражнение на растягивание и увеличение эластичности мышц.** ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	1			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

7.	- Построение; перестроения: в шеренгу (по одному; по два; по три и т.п.); в колону (по одному; по два; по три и т.п.). -Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - Фитнес комплекс Акробатика: - *перекаты* (в группировке на спине, боком, прогнувшись вперед) -*кувырки* (вперед, назад, длинный вперед) -*стойки на лопатках* (д), *на голове, на руках* (ю) -*равновесие переднее* (ласточка) **- Упражнение на развитие** координации движений. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; **- Теоретические сведения в процессе занятия.**	1			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов
	Итого за 1 модуль				***2***			***28***	
8.	**- Построение; перестроения: в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс Акробатика:** -*«мост»* (из исходного положения, лежа на спине, перекатом назад стойка на лопатках) -*переворот боком* «колесо» - **Упражнение на развитие координации движений. - Развитие физических качеств**	1			-			6	Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
9.	**- Построение; перестроения: в шеренгу** (по одному; по два; по три и т.п.); **в колону** (по одному; по два; по три и т.п.). **-Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. - **Фитнес комплекс** -***Брусья параллельные (ю)*** (выход в упор махом назад, кувырок вперед из седа ноги врозь, махом назад –вперед , соскок с поворотом на 180) - ***Брусья разновысокие (д)*** (вис хватом сверху, размахивание изгибами, перемах в вис лежа на жерди) -Поворот вправо влево , сед на правое –левое бедро правая левая хватом сверху, правая левая упор сзади хватом сверху, соскок с поворотом на 180. -опорный прыжок через «козла» высота 140см. -ноги врозь-д.; согнув ноги –юноши. - **Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП**-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	2			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
10.	***Волейбол*** **- Построение; перестроение: в шеренгу** (по одному; по два); - **передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – комплекс упражнений (8-12 упр);	2			2			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.

	Прием-передача мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. -**Подача мяча** (нижняя прямая количество попыток) - **Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры** -развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. - **Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								Сдача нормативов.
11.	**- Построение; перестроение:** в шеренгу – по одному; по два; -**Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. -ОРУ – комплекс упражнений (8-12 упр); Прием-передача мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу, с партнером) количество серий. -Подача мяча (нижняя прямая количество попыток) -Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры- развитие прыгучести- поточное перепрыгивание препятствий высота от 30см.количество раз. -прыжки в длину с места см. - прием мяча после нижней прямой подачи, количество попыток. - Судейско-инструкторская практика.	2			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
12.	***Баскетбол.*** **- Построение; перестроение:** в шеренгу (по одному; по два); **-передвижения по залу:**	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени

	по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча** в парах в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - дистанционные броски, количество раз. -штрафной бросок, количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. -Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия***.								овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
13.	**- Построение; перестроение:** в шеренгу – по одному; по два; **Передвижения по залу:** по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **-Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. **-Ведение мяча** в движении и на месте, минут. **- Гладкое ведение** -Ведение с	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - *дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
	Итого за модуль 2				***2***			***26***	
14.	**- Построение; перестроение: в шеренгу** по одному; по два; Передвижения по залу: по периметру; по кругу; по диагонали; противоходом. **-ОРУ** – в движении (8-12 упр); **- Стойка баскетболиста,** перемещение в стойке. **-Ловля и передача мяча** на месте от груди двумя руками с отскоком об пол двумя руками, кол.минут **-Передача мяча в парах** в движении, с отскоком от пола двумя руками, двумя руками от груди, минут. -Ведение мяча в движении и на месте, минут. -Гладкое ведение -Ведение с изменением направления, минут. -Броски : введение мяча два шага с броском по кольцу. - *дистанционные броски*, количество раз. -*штрафной бросок,* количество раз. -Эстафета с элементами баскетбола. - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-	**2**			-			6	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.

	80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***								
15.	**Кроссовая подготовка.** **- Построение, перестроение. -ОРУ**, комплекс упражнений 810упр. **- Медленный бег** с переменной скоростью до 10-12 минут. -Упражнение на восстановление дыхания-стреччинг 4-6 упражнений. **-Развитие физических качеств** посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
16.	**- Построение, перестроение. -ОРУ,** комплекс упражнений 810упр. **-Кроссовый бег**км/без учета времени. Девушки 2000м. без учета времени Юноши 3000м. без учета времени - Развитие физических качеств посредством упражнений ОФП-80%; СФП20%; ***Теоретические сведения в процессе занятия.***	**2**			-			4	Контроль посещаемост и занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.
	Итого за модуль 3:				***0***			***14***	
	Всего				**4**			**68**	

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

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, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

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

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

Выносливость – важнейшее физическое качество, необходимое любому спортсмену. Она определяется продолжительностью работоспособности всех органов и систем организма, в течение которых человек способен осуществлять данную работу без снижения ее интенсивности. Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость – составная часть всестороннего физического развития любого спортсмена. Общая выносливость приобретается

посредством выполнения большинства физических упражнений, включаемых в круглогодичную тренировку. Наилучшим средством для приобретения общей выносливости служит длительная с относительно невысокой интенсивностью тренировка в беге, ходьбе на лыжах, гребле, плавании.

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

5. **Образовательные технологии**

Здоровьесберегающие технологии, индивидуальное и разно уровневое обучение (на основе учета индивидуально-личностных особенностей), обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии, метод проектов и др.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании – это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу, с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом.

Педагогическая технология – построение системы целей (от общих к конкретным) для достижения определенного результата развития ученика с высокой вариативностью использования методов, приемов, средств и форм организации обучения.

Традиционные технологии (*практические занятия*) практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.

Игровые технологии создания игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

Личностно-ориентированные технологии консультации, «индивидуальное обучение» выстраивание для студента собственной образовательной траекторией с учетом интереса и предпочтения студента,

подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам 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 саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионально 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.	*Знает:* - историю, теорию и методологию сохранения и использования наследия - правовое регулирование управления культурного и природного наследия - правовое регулирование охраны культурного и природного	Устный опрос

	формулировать цели личностного и профессионально го развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессионально й деятельности, индивидуальноличностн ых особенностей. УК-6.3. Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ.	наследия в России и в Республике Дагестан - проблемы сохранения культурного и природного наследия в современной социокультурной среде в Республике Дагестан. *Умеетъ:* - 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. *Владеетъ:*теоретичес ки ми 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, здоровьесберегающих 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	выполнения нормативных требований

		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 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	3 курс	4курс
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б	20р – 20б; 15р – 15б; 10р – 10б
4. Прием мяча	15р – 20б;	15р – 20б;	15р – 20б;	15р – 20б;
снизу двумя руками (от стены)	12р – 15б; 10р – 10б	12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)
5. Подача мяча (нижняя прямая)	7/5 – 20б; 7/4 – 15б; 7/3 – 10б	7/5 – 20б; 7/4 – 15б; 7/3 – 10б	7/5 – 20б; 7/4 – 15б; 7/3 – 10б (верхняя прямая) (по выбору)	7/5 – 20б; 7/4 – 15б; 7/3 – 10б (верхняя прямая) (по выбору)
	–	Нападающий удар	Нападающий удар	Нападающий удар
Баскетбол				

1.	1. Передача мяча в парах От груди двумя руками (в беге) С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1. Встречная передача мяча От груди двумя руками (в беге) С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1. Передача мяча в тройках От груди двумя руками (в беге) С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)	1. Передача мяча в тройках От груди двумя руками (в беге) С отскоком от пола (в беге) (оценивается техника выполнения)
2.	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, с попаданием в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, с попаданием в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, с попаданием в кольцо)
3. Штрафной бросок по	5/3 – 20б; 5/2 – 15б;	5/3 – 20б; 5/2 – 15б;	5/3 – 20б; 5/2 – 15б;	5/3 – 20б; 5/2 – 15б;
кольцу	5/1 – 10б	5/1 – 10б	5/1 – 10б	5/1 – 10б
Легкая атлетика				
1. Бег на 100 м	13,8с – **20б;** 14,0с – **15б;** 14,2с – **10б**	13,6с – **20б;** 13,8с – **15б;** 14,0с – **10б**	13,4 – 20б; 13,6 – 15б; 13,8 – 10б	13,4 – 20б; 13,6 – 15б; 13,8 – 10б

2.Кроссовая подготовка (бег на 3000м)	11,30мин – **20б**; 11,45мин – **15б;** 12,0мин – **10б**	11,10мин – **20б;** 11,30мин – **15б;** 11,45мин – **10б**	11,0мин – **20б;** 11,20мин – **15б;** 11,30мин – **10б**	11,0мин – **20б;** 11,20мин – **15б;** 11,30мин – **10б**

ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ				
№, название нормативов	**1 курс**	**2 курс**	**3 курс**	**4курс**
Волейбол				
1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б
2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)
3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б
4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)	15р – 20б; 12р – 15б; 10р – 10б (через сетку)
5. Подача мяча (нижняя прямая)	5/3 – 20б; 5/2 – 15б; 5/1 – 10б	5/4 – 20б; 5/3 – 15б; 5/2 – 10б	5/4 – 20б; 5/3 – 15б; 5/2 – 10б (верхняя прямая) (по выбору)	5/4 – 20б; 5/3 – 15б; 5/2 – 10б (верхняя прямая) (по выбору)
	–	Нападающий удар	Нападающий удар	Нападающий удар
Баскетбол				

	1. Передача мяча в парах От груди двумя руками (в беге) С отскоком от пола (в беге)	1. Встречная передача мяча От груди двумя руками (в беге) С отскоком от пола (в беге)	1. Передача мяча в тройках От груди двумя руками (в беге) С отскоком от пола (в беге)	1. Передача мяча в тройках От груди двумя руками (в беге) С отскоком от пола (в беге)
	(оценивается техника выполнения)	(оценивается техника выполнения)	(оценивается техника выполнения)	(оценивается техника выполнения)
	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, с попаданием в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, с попаданием в кольцо)	2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения, двух шагов и броска по кольцу, с попаданием в кольцо)
3. Штрафной бросок по кольцу	5/3 – 20б; 5/2 – 15б; 5/1 – 10б	5/3 – 20б; 5/2 – 15б; 5/1 – 10б	5/3 – 20б; 5/2 – 15б; 5/1 – 10б	5/3 – 20б 5/2 – 15б; 5/1 – 10б
Легкая атлетика				
1. Бег на 100 м	17,6с – **20б;** 17,8с – **15б;** 18,0с – **10б**	15,8с – **20б;** 16,4с – **15б;** 17,0с – **10б**	14,8с – **20б**; 15,8с – **15б**; 16,4с – **10б**	14,8с – **20б**; 15,8с – **15б**; 16,4с – **10б**

2. Кроссовая подготовка (бег на 2000м)	11,15мин – **20б;** 11,30мин – **15б;** 11,45мин – **10б**	10,15мин – **20б;** 11,15мин – **15б**; 11,30мин – **10б**	10,0мин – **20б**; 10,30мин – **15б**; 11,15мин – **10б**	10,0мин – **20б**; 10,30мин – **15б**; 11,15мин – **10б**

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. Физическая культура 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.Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для абитуриентов / С.В. Орлова. – Электрон.текстовые данные. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. – 154 с. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15687.html

2. Тристан В.Г.Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. – Электрон.текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. – 96 с. – 2227-8397. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64982.html

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/
3. Российский портал «Открытого образования» http://www.openet.edu.ru
4. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета http://edu.icc.dgu.ru

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

6. Федеральный центр образовательного законодательства.

http://www.lexed.ru

7. Электронные ресурсы Университетской информационной системы России (УИС России) www.uisrussia.ru 10. ИС Единое окно http://window.edu.ru

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

Сведения об электронных информационных и образовательных ресурсах

Название	Способ доступа к ресурсу	Гиперссылка
1 **Электронно - библиотечная система (ЭБС) IPR books**). Лицензионный договор № 9590/22П на электронно-библиотечную систему IPRbooks от 24.10.2022 г. Срок действий договора со **02.10.2022 г. по 01.10.2023 г**.	По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки	www.iprbookshop.ru
3 **Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»:** Договор об оказании информационных услуг №137-09/2022 от 3 октября 2022 г. Срок действия договора **с 01.10.2022 до 30.09.2023 г.**	По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки	www.biblioclub.ru
2 **Электронно-библиотечная система (ЭБС) Юрайт.** Лицензионный договор № 32211773106-ЕП от 24 октября 2022 г. Срок действий договора со **29.11.2021 г. по 28.11.2022 г**. Подписка ДГУ – вся коллекция СПО для колледжа.	По IP адресам университета и по логину и паролю до окончания срока действия подписки	https://urait.ru/.
4 **Научная электронная библиотека**	По IP адресам университета	http://elibrary.ru

Лицензионное соглашение № 844 от 01.08.2014 г. Срок действия соглашения с 01.08.2014 г. **Без ограничения срока.**		
5 **Национальная электронная библиотека(НЭБ) .** Договор №101/НЭБ/101/НЭБ/1597 о предоставлении доступа к Национальной электронной библиотеке от 1 августа 2016 г. Срок действия договора **с 01.08.2016 г. без ограничения срока.** Договор может пролонгироваться неограниченное количество раз, если ни одна из сторон не желает его расторгнуть.	По IP адресам информационно-библиографического отдела	rusneb.ru
6 **Springer Nature.** Письмо РЦНИ от 17.10.2022 г. № 1354 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства SpringerNature на условиях национальной подписки . Доступ к журналам бессрочно.	По IP адресам университета и удаленно до срока окончания договора	http://link.springer.com
7 **Wiley.** Письмо РЦНИ от 19.07.2022 г. № 983 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства издательства John Wiley &Sons,Inc в 2022 году на условиях национальной подписки . Срок действия с 13.07.2022 г. по 30.06.2023 г.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://onlinelibrary.wiley.com/
8 **China Academic Journals (CD Edition) Electronic Publishing House Co., Ltd.** Письмо РФФИ от 02.08.2022 №1044 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства China Academic Journals (CD Edition) Electronic Publishing House Co., Ltd в 2022 г. на условиях централизованной подписки.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://ar.cnki.net/ACADRE

Доступ к ресурсу до 30.06.2023 г.		
9 **Questel SAS.** Письмо РФФИ от 30.06.2022 № 908 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Questel SAS в 2022г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.06.2023	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://www.orbit.com
10 **American Physical Society**. Письмо РЦНИ от 31.10.2022 № 1402 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства American Physical Society в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.06.2023 г.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	**journals.aps.org**
11 **журнал "Успехи физических наук".** Письмо РЦНИ от 09.11.2022 № 1471 о предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала "Успехи физических наук" в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.12.2030 г.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://ufn.ru/
12 **МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов** Письмо РЦНИ от 01.11.2022 № 1424 о предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала МИАН в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.12.2030 г.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	http://www.mathnet.ru/
13 **Физический институт им. П.Н. Лебедева Российской академии наук (ФИАН**). Письмо РЦНИ от 22.12.2022 № 1424 о предоставлении лицензионного доступа к электронной версии журнала	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://quantum-electron.lebedev.ru/arhiv/

«Квантовая электроника» в 2022 г. на условиях централизованной подписки. Доступ к ресурсу до 30.12.2030 г.		
14.Вузовская электронная библиотека (собственная): http://elib.dgu.ru/marcweb/Default.asp 2 наименования		http://eor.dgu.ru/ http://np.icc.dgu.ru/ http://moodle.dgu.ru
15 **EBSCO eBooks.** Письмо от 28.04.2023 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства EBSCO Information Services GmbH. Доступ к ресурсу до 2030-12-31	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	**ebsco.com**
16 **CNKI Academic Reference** Письмо РФФИ от 14.06.2023 № 867 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Tongfang knowledge network technology co., ltd.	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	www.publishersglobal.com
17 **American Chemical Society** Письмо РФФИ от 07.04.2023 № 573 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства American Chemical Society Доступ к ресурсу до 2023-06-30	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	www.acs.org
18 **Spriner Nature 2023 eBook Collections** Письмо РФФИ от 29.12.2022 № 1947 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Доступ активен до 2030-12-31	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	https://www.springernature.com/gp/librarians/products/ebooks/ebook-collection
19 **Life Sciences Package и базы данных Springer Nature** Письмо РФФИ от 29.12.2022 № 1950 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Доступ активен до: 2030-12-31	По IP адресам университета и после регистрации удаленно до срока окончания договора	www.springernature.com
20 **AIP Publishing**	По IP адресам университета и после	**scitation.org**

Письмо РФФИ от 31.10.2022 № 1404 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных AIPP E-Book Colection1+ Colection2 издательства AIP Publishing на условиях централизованной подписки. Доступ активен: бессрочно	регистрации удаленно до срока окончания договора	
22 Журнал Успехи химии Письмо РФФИ от 21.11.2022 № 1541 о предоставлении лицензионного доступа к содержанию баз данных издательства Ресурсы бессрочного допуска	По IP адресам университета	**uspkhim.ru**

1. 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)
2. 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.
3. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/(единое окно доступа к образовательным ресурсам).
4. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/
5. Российский портал «Открытого образования» http://www.openet.edu.ru
6. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета. http://edu.icc.dgu.ru
7. 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.

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