ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

«Утверждаю»
Ректор, д.э.н.,профессор
_____ Бучаев Я.Г.
30 мая 2019г.

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

направление подготовки – 38.03.05 Бизнес - информатика

профиль «Электронный бизнес»

Уровень высшего образования - бакалавриат

Махачкала – 2019 г.

УДК -796
ББК-75

Составитель: Абдеева Эльмира Зейнединовна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент: Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент: Магомедов Омаркади Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Дагестанского государственного педагогического университета.

Представитель работодателя: Ботвин Тимур Анатольевич, генеральный директор ООО «АиТ-групп».

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 г., №1002, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017г., №301.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» размещена на официальном сайте www.dgunh.ru

Абдеева Э.З. Рабочая программа дисциплины *«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»* для направления подготовки 38.03.05 Бизнес информатика, профиль «Электронный бизнес». – Махачкала: ДГУНХ, 2019г., 34 с.

Рекомендовано к утверждению
Учебно-методическим советом ДГУНХ.
Проректор по учебной работе ДГУНХ,
председатель Учебно-методического совета,
доктор экономических наук,
профессор Казаватова Н.Ю.
29 мая 2019г.

Одобрено и рекомендовано к утверждению
Руководитель образовательной программы
высшего образования-программы бакалавриата
по направлению подготовки
38.03.05 Бизнес-информатика, профиль
«Электронный бизнес», зам.
заведующего кафедрой,
к.п.н. Гасанова З.А.
25 мая 2019г.

Одобрено на заседании кафедры
физической культуры, 24 мая 2019г.,
протокол № 10, зав. кафедрой к.п.н.,
доцент Магомедов Г.И.
24 мая 2019г.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине **4**
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы……..... **7**
Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ……... **7**
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий …….. **7**
Раздел 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине…….. **33**
Раздел 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины……..…… **33**
Раздел 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины……... **35**
Раздел 8. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины……..…… **36**
Раздел 9. Перечень информационных технологий, используемых при изучении дисциплины, перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем……. **38**
Раздел 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине…….. **39**
Раздел 11. Образовательные технологии…… **41**

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.

Целью учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
-понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
-знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
-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;
-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
-приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
-создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
-совершенствования спортивного мастерства.

1.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Обучающийся должен:

знать:

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;

- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта;

- здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности;

- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;

- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья;

- о социальных, этнических, конфессиональных и культурных особенностях представителей тех или иных социальных общностей.

Уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор

необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья;
- работая в коллективе, учитывать социальные, этнические, конфессиональные, культурные особенности представителей различных социальных общностей в процессе профессионального взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимать эти различия.

Владеть:

– различными современными понятиями в области физической культуры;

– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

- основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности;

– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, здоровье сберегающими технологиями, средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;

- в процессе работы в коллективе этическими нормами, касающимися социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий;

- способами и приемами предотвращения возможных конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности.

1.2. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы высшего образования

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	**ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ**
ОК-8	способность использовать методы и средства физической

	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки Бизнес-информатика, профиль «Электронный бизнес». Является вариативным компонентом образования и направлена на формирование физической культуры личности обучающихся, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, полученные в ходе освоения таких дисциплин как безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт. Является вариативным компонентом образования и направлена на формирование физической культуры личности обучающихся, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины составляет **328** часов (**6** зачетных единиц).

Очная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет **328** часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – **328** часов.

Заочная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет **328** часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – **30** ч.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **298** ч.

Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Количество часов в интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия			
1.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
2.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Легкая атлетика»										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
1.	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
2.	Обучение и совершенствование	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические

	техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.										задания, контрольные нормативы
3.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
4.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4х100м; 4х400м).	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
5.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
6.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Волейбол»										
7.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике подач мяча	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
8.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
9.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	**6**	0	0	6	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Баскетбол»										
10.	Техника безопасности на	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания,

	занятиях по бакетболу Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.										контрольные нормативы
11.	Техника бросков мяча в корзину. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
12.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	**6**	0	0	6	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Футбол»										
13.	Техника безопасности на занятиях по футболу Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами техники футбола.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
14.	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
15.	Техника и тактика игры в защите. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Итого за 1 семестр	***72***	***0***	***0***	***72***	***0***	***0***	***0***	***0***		**Зачет** (защита реферата, контрольные нормативы, тесты)
1.	Основные требования к органи-зации здорового	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания,

	образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни										контрольные нормативы
	Раздел «Гимнастика»										
2.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Обучение акробатическим элементам.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
3.	Опорные прыжки через коня, козла. Упражнения на брусьях.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
4.	Совершенствование лазания и перелезания. Эстафеты с элементами акробатики.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Волейбол»										
5.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
6.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи**.** Учебная игра	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы

7.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Баскетбол»										
8.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
9.	Совершенствование техники передачи и ловли б/мяча двумя руками. Учебная игра.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
10.	Обучение и закрепление технике броска б/мяча в корзину. Учебная игра.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Футбол»										
11.	Техника безопасности на занятиях по футболу Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
12.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Легкая атлетика»										
13.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы

	Обучение технике прыжка в длину с разбега.										
14.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Учет техники прыжка в длину.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
15.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
16.	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
17.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
18.	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Итого за 2 семестр	***36***	***0***	***0***	***36***	***0***	***0***	***0***	***0***		**Зачет** (защита реферата, контрольные нормативы, тесты)
	Итого за 1 курс	**108**	**0**	**0**	**108**	**0**	**0**	**0**	**0**		
1.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Легкая										

	атлетика»										
2.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
3.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
4.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
5.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
6.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
7.	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Игра «Снайперы».	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
8.	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
9.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные

	скоростью.										нормативы
	Раздел «Футбол»										
10.	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
11.	Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
12.	Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Волейбол»										
13.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
14.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
15.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Баскетбол»										
16.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники выполнения броска со средней дистанции.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
17.	Совершенствование техники выполнения	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания,

	штрафного броска. Учебная игра.										контрольные нормативы
18.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Настольный теннис»										
19.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Обучение технике подачи и приема мяча. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Итого за 3 семестр	***72***	***0***	***0***	***72***	***0***	***0***	***0***	***0***		**Зачет** (защита реферата, контрольные нормативы, тесты)
1.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учеб-ного труда.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Гимнастика»										
2.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Акробатические упражнения в	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы

	составе ППФП.										
3.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Эстафеты с элементами акробатики.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
4.	Упражнения на перекладине. Лазание по канату. Эстафеты со скакалкой.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Волейбол»										
5.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
6.	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
7.	Командные действия. Учебная игра.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Баскетбол»										
8.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
9.	Совершенствование техники броска в корзину одной	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные

	рукой. Учебная игра.										нормативы
10.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Учебная игра.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Легкая атлетика»										
11.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
12.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
13.	Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
14.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
15.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы

	предметами.										
16.	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
17.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
18.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Итого за 4 семестр	***36***	***0***	***0***	***36***	***0***	***0***	***0***	***0***		**Зачет** (защита реферата, контрольные нормативы, тесты)
	Итого за 2 курс	**108**	**0**	**0**	**108**	**0**	**0**	**0**	**0**		
1.	Определение уровня физической подготовленности через тестирование. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Легкая атлетика»										
2.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Игра «Шишки, желуди, орехи».	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы

3.	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
4.	Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы».	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
6.	Тренировка, закрепление и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Челночный бег.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
7.	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
8.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель. Беговые эстафеты без предметов и с передачей мяча на месте.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
9.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Футбол»										
10.	Техника безопасности на занятиях по футболу	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания,

	Совершенствование скоростных и координационных способностей. Техника игры. Учебная игра.										контрольные нормативы
11.	Совершенствование командных тактических действий. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Волейбол»										
12.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
13.	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	**6**	0	0	6	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Баскетбол»										
14.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
15.	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	**6**	0	0	6	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Настольный теннис»										
16.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Совершенствование элементов техники.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы

	Учебная игра.										
	Итого за 5 семестр	***54***	***0***	***0***	***54***	***0***	***0***	***0***	***0***		**Зачет** (защита реферата, контрольные нормативы, тесты)
1.	Методика проведения производственной гимнастики. Физическая культура в профессиональной подготовке.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Гимнастика»										
2.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты с использованием элементов акробатики.	**6**	0	0	6	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
3.	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату. Беговые эстафеты с предметами.	**6**	0	0	6	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Настольный теннис»										
4.	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Обучение технике нападающего удара слева и справа. Совершенствование подачи. Учебная игра.	**6**	0	0	6	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Волейбол»										

5.	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача над собой и через сетку).	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
6.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	**6**	0	0	6	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
7.	Совершенствование и закрепление защитных действий (выбор места, приём мяча с подачи, одиночное блокирование). Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Баскетбол»										
8.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
9.	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в	**6**	0	0	6	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы

	корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.										
10.	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Раздел «Легкая атлетика»										
11.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.	**2**	0	0	2	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
12.	Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
13.	Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла, постановки ног и работы рук и плечевого пояса) Ходьба по прямой и по виражу. Игра на внимание.	**4**	0	0	4	0	0	0	0		Практические задания, контрольные нормативы
	Итого за 6 семестр	***58***	***0***	***0***	***58***	***0***	***0***	***0***	***0***		**Зачет** (защита реферата, контрольные нормативы, тесты)
	Итого за 3 курс	**112**	**0**	**0**	**112**	**0**	**0**	**0**	**0**		
	Всего	**328**	**0**	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**	**0**		

4.2. Для заочной формы обучения

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Количество часов в интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные			
1 курс											
1.	**Легкая атлетика** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи). Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4х100м; 4х400м).	**2**	0	0	2	0	0	0	0	0	Практические задания, контрольные нормативы
2.	Бег на средние дистанции (800, 1500м). Бег на длинные дистанции (2,500; 3000м). Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжок в длину с разбега.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	0	Практические задания, контрольные нормативы

	Прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции с низкого старта. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование. Спортивная ходьба										
3.	**Волейбол** Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике подач мяча. Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	**4**	0	0	4	0	0	0	0	0	Практические задания, контрольные нормативы
4.	Тактико-технические действия в нападении и защите.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	0	Практические задания, контрольные нормативы
5.	**Баскетбол** Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника ведения и передач мяча. Техника бросков мяча в корзину.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	0	Практические задания, контрольные нормативы
6.	Командные действия в нападении и в защите.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	0	Практические задания, контрольные

	Тактическая и техническая подготовка баскетболиста.										нормативы
7.	**Футбол** Техника безопасности на занятиях по футболу Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Техника и тактика игры в нападении. Техника и тактика игры в защите. Групповые взаимодействия в нападении.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	0	Практические задания, контрольные нормативы
8.	**Гимнастика** Техника безопасности на занятиях по гимнастике Обучение акробатическим элементам. Совершенствование лазания и перелезания. Опорные прыжки через коня, козла. Упражнения на брусьях.	**18**	0	0	0	0	0	0	18	0	Практические задания, контрольные нормативы
	Итого за 1 курс	***108***	***0***	***0***	***10***	***0***	***0***	***0***	***98***	***0***	**Зачет** (защита реферата, контрольные нормативы, тесты)
2 курс											
1.	**Легкая атлетика** Техника безопасности на занятиях по легкой	**2**	0	0	2	0	0	0	0	0	Практические задания, контрольные нормативы

	атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега(4х100м, 4х400м). Челночный бег.										
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м). Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Техника прыжка в высоту способом «ножницы». Бег на длинные дистанции (2,500; 3000м.). Метание гранаты на дальность. Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м).	**18**	0	0	0	0	0	0	18	0	Практические задания, контрольные нормативы
3.	**Волейбол** Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками	**4**	0	0	4	0	0	0	0	0	Практические задания, контрольные нормативы

	сверху. Тактические действия в нападении. Совершенствование атакующего удара. Учебная игра.										
4.	Командные действия.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	0	Практические задания, контрольные нормативы
5.	**Баскетбол** Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания баскетбольного мяча. Учебная игра.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	0	Практические задания, контрольные нормативы
6.	Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	0	Практические задания, контрольные нормативы
7.	**Настольный теннис** Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Обучение технике подачи и приема мяча. Тактико-технические	**20**	0	0	0	0	0	0	20	0	Практические задания, контрольные нормативы

	действия.										
8.	**Гимнастика** Техника безопасности на занятиях по гимнастике Упражнения на перекладине. Лазание по канату. Акробатические упражнения в составе ППФП. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии.	**20**	0	0	0	0	0	0	20	0	Практические задания, контрольные нормативы
	Итого за 2 курс	***108***	***0***	***0***	***10***	***0***	***0***	***0***	***98***	***0***	**Зачет** (защита реферата, контрольные нормативы, тесты)
3 курс											
1.	**Легкая атлетика** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу.	**2**	0	0	2	0	0	0	0	0	Практические задания, контрольные нормативы
2.	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы». Челночный бег, бег на длинные	**18**	0	0	0	0	0	0	18	0	Практические задания, контрольные нормативы

	дистанции (2500м; 3000м.). Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.										
3.	**Футбол** Техника безопасности на занятиях по футболу Техника игры. Тактика игры. Элементы технки игры. Учебная игра.	**16**	0	0	0	0	0	0	16	0	Практические задания, контрольные нормативы
4.	**Волейбол** Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра. Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	0	Практические задания, контрольные нормативы
5.	Совершенствование тактических действий (подача, приём, передача, блокирование).	**20**	0	0	0	0	0	0	20	0	Практические задания, контрольные нормативы
6.	**Баскетбол** Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны).	**4**	0	0	4	0	0	0	0	0	Практические задания, контрольные нормативы
7.	Совершенствовани	**20**	0	0	0	0	0	0	20	0	

	е и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты).										Практические задания, контрольные нормативы
8.	**Настольный теннис** Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Техника подачи и приема мяча. Тактико-технические действия.	**12**	0	0	0	0	0	0	12	0	Практические задания, контрольные нормативы
9.	**Гимнастика** Техника безопасности на занятиях по гимнастике Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	**16**	0	0	0	0	0	0	16	0	Практические задания, контрольные нормативы
	Итого за 3 курс	***112***	***0***	***0***	***10***	***0***	***0***	***0***	***102***	***0***	**Зачет** (защита реферата, контрольные нормативы, тесты)
	Всего	**328**	**0**	**0**	**30**	**0**	**0**	**0**	**298**	**0**	

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№ п/п	автор	Название учебно-методической литературы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	Выходные данные
1.	Ибрагимова О.А.	Физическая культура: учебное пособие	Махачкала: ДГУНХ, 2016 – 90с. Электронный ресурс www.dgunh.ru

Раздел 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	автор	Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров
	I. Основная учебная литература			
	Алхасов Д.С. http://www.biblio-online.ru/	Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата	М.: Юрайт, 2019. – 191с.	15000 в соответствии с договором № 4061 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС от 24.05.2019 г. с ООО «Электронное издательство Юрайт» (Электронно-библиотечная система "ЭБС ЮРАЙТ")
	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. http://www.biblio-online.ru/	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата	М.: Юрайт, 2019. – 424с.	15000 в соответствии с договором №4061 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС от 24.05.2019 г. с ООО «Электронное издательство Юрайт» (Электронно-библиотечная

				система "ЭБС ЮРАЙТ").
1	Германов Г.Н. http://www.biblio-online.ru/	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М.: Юрайт, 2019.-224с	15000 в соответствии с договором №4061 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС от 24.05.2019 г. с ООО «Электронное издательство Юрайт» (Электронно-библиотечная система "ЭБС ЮРАЙТ").
2	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. http://www.biblio-online.ru/	Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета	М.: Юрайт, 2019.-493с.	15000 в соответствии с договором №4061 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС от 24.05.2019 г. с ООО «Электронное издательство Юрайт» (Электронно-библиотечная система "ЭБС ЮРАЙТ").
3	Ибрагимова О.А., Абдеева Э.З. «Университетская библиотека ONLINE»	Физическая культура и спорт:учебно-методическое пособие пособие	Махачкала: ДГУНХ, 2019 – 70с.	15000 в соответствии с договором №4061 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС от 24.05.2019 г. с ООО «Электронное издательство Юрайт» (Электронно-библиотечная система "ЭБС ЮРАЙТ").
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				

1.	Багнетова Е.А. http://biblioclub.ru	Общая и специальная гигиена: учебный справочник	М: Директ-Медиа, 2015. – 268с.	15000 в соответствии с договором № 149-09/2018 об оказании информационных услуг от 1 октября 2018г.
2.	Витун В.Г., Витун Е.В. http://biblioclub.ru	Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие	Оренбург: ОГУ, 2015. – 103с.	15000 в соответствии с договором № 149-09/2018 об оказании информационных услуг от 1 октября 2018г.
Б) Официальные издания				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru			
2.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) http://www.consultant.ru			
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. http://www.consultant.ru			
В) Периодические издания				
1.	Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»			

Раздел 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающимся рекомендуется использование следующих Интернет - ресурсов:

1. http://www.dgunh.ru/menu/rus.html - электронные образовательные ресурсы образовательного сервера ДГУНХ (учебно-методические комплексы, контрольно-измерительные материалы, электронные учебники, учебные пособия и пр.).
2. http://www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
3. http://sport-history.ru - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
4. http://www.dagsport.ru - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
5. http://www.stmkala.ru/kdm - сайт Комитета по спорту, туризму и делам молодежи Администрации г. Махачкалы.

6. https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.
7. http://www.studsport.ru - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
8. http://www.fisu.net - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
9. http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
10. http://www.fizkultura-vsem.ru/ - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

Раздел 8. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Практическая работа заключается в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса заданий, направленных на усвоение учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол; правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни; методике проведения самостоятельных занятий; правилам составления комплексов упражнений утренней гимнастики, и т.д.). Приобретение практических навыков игры в волейбол и баскетбол, настольный теннис, футбол, техники выполнения упражнений по легкой атлетике, гимнастике; в тестировании уровня физической подготовленности. Обучение на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы. Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов. На практических занятиях используется индивидуальный, фронтальный, групповой, соревновательный методы обучения.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце каждого раздела программы и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится в конце семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем защиты реферата и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Рекомендации по написанию рефератов

Одной из форм изучения конкретных проблем учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и отчётности по ней для обучающихся является подготовка реферата. Работа над рефератом предполагает исследование и систематизацию различных проблем, предложенных в учебно–методическом комплексе, анализ различных документов, разнообразных подходов авторов к той или иной проблеме. Реферат представляет собой работу, предусматривающую собственное осмысление обучаемым поставленной проблемы и изложение своих мыслей в письменной форме. Он выполняется под руководством преподавателя, оформляется в соответствии с установленными требованиями и является элементом учебной работы по освоению курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

*1. Цель и задачи написания реферата***.**

Подготовка и написание работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» имеет целью углубить, систематизировать и закрепить полученные обучающимся теоретические знания в области физической культуры.

Написание реферата позволяет закрепить приобретаемые обучающимися умения поиска необходимой информации, быстрого ориентирования в современной классификации источников. Оно инициирует стремление к повышению скорости чтения, выработке адекватного понимания прочитанного, выделение главного и его фиксации – составлению конспекта.

Работа над рефератом не только углубляет и расширяет уровень подготовки обучающихся, но и прививает им вкус, навыки научного исследования и самостоятельного письменного изложения теоретических вопросов и обобщения реальных фактов.

Подготовка реферата имеет большое воспитательное значение. Она способствует формированию у обучающихся научного мировоззрения, методологической дисциплины мышления и практического действия.

2. Выбор темы реферата.

Тема реферата обусловливается требованиями учебного плана, программой освоения курса физической культуры.

Выбор темы реферата осуществляется из предложенных вариантов. Возможно и инициативное предложение темы обучающимся, но в каждом случае необходимо аргументированное обоснование выбора такой темы и согласование ее с преподавателем. Сбор материала, написание и сдача на проверку работы осуществляется в сроки, определённые порядком прохождения учебных дисциплин при обучении.

3. Оформление реферата.

Структура реферата включает в себя:

титульный лист с указанием темы реферата, исполнителя (обучающегося), преподавателя, которому работа сдана на проверку, даты написания работы;

план работы с указанием названия основных разделов (глав, параграфов) работы, страниц;

введение, где определяется цель и задачи реферата, его актуальность, теоретическое значение и практическая ценность для профессиональной деятельности специалиста, степень разработанности выбранной проблемы, используемая теоретико-методологическая, концептуальная и источниковая базы;

основной текст, в котором дается необходимая методологическая основа разработки проблемы, формулируются теоретические положения и с этих позиций даются практические выводы и рекомендации. Основной текст может состоять из глав и параграфов или только из параграфов или разделов;

заключение, где формулируются выводы на основании выработанной ранее методологии и проведенного анализа. Выводы должны быть доказательными и вытекать из анализа, проведенного автором в реферате;

список использованной литературы и других источников. Список литературы не должен быть слишком обширным, однако его не обязательно ограничивать включением только тех произведений, из которых приведены цитаты; приложения (схемы, образцы документов, таблицы, графики и т.д.), иллюстрирующие анализируемый материал. Приложение создается обучающимся в том случае, если оно дополняет содержание основных проблем реферата.

Объем реферата составляет примерно 10-12 машинописных страниц.

При невыполнении обучающимся требований к содержанию и оформлению реферата, преподаватель возвращает работу для доработки и устранения недостатков.

Раздел 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень Интернет-сервисов и электронных ресурсов

Перечень поисковых систем:

www.yandex.ru
www.rambler.ru
www.google.ru
www.mail.ru

Перечень энциклопедических сайтов:

www.fizkult-ura.ru – энциклопедический сайт по физической культуре и спорту.

ru.wikipedia.org – энциклопедический сайт

www.biografija.ru - биографии выдающихся личностей российской истории.

Раздел 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерном зале и на открытой площадке.

I. Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Спортплощадка: 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Акушинского, д. 20 «А». Оборудование: полоса препятствий, разновысокая перекладина, параллельные брусья, рукоход, площадка для мини-футбола.

Спортивные залы:

1. Адрес (месторасположение): 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Д. Атаева, дом 5, спорткомплекс ДГУНХ, 1 этаж, зал № 1. Оборудование и инвентарь: маты гимнастические - 16 шт., настил синтетический - 51 шт., перекладина гимнастическая -1 шт., гимнастический козел-1 шт., брусья параллельные -1 шт., конь гимнастический – 1 шт., фитболы -10 шт., коврики для фитнеса -25 шт., мостик гимнастический -1шт., скамейки гимнастические - 4 шт., стойки для прыжков в высоту – 2 шт., степ-платформы – 8 шт., канат гимнастический -1 шт.

2. Адрес (месторасположение): 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Д. Атаева, дом 5, спорткомплекс ДГУНХ, 1 этаж, зал № 2. Оборудование и инвентарь: щиты баскетбольные -2 шт., сетка волейбольная -1 шт., скамейки гимнастические - 3 шт.

3. Адрес (месторасположение): 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Д. Атаева, дом 5, спорткомплекс ДГУНХ, 3 этаж, зал№3. Оборудование и инвентарь: щиты баскетбольные- 2 шт., волейбольная сетка – 1шт., скамейки гимнастические -3 шт.

4. Адрес (месторасположение): 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Д. Атаева, дом 5, спорткомплекс ДГУНХ, 3 этаж, зал № 4. Оборудование и инвентарь: сетка волейбольная – 1 шт., гимнастические скамейки- 4 шт.

5. Адрес (месторасположение): 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Д. Атаева, дом 5, спорткомплекс ДГУНХ, 5 этаж, зал № 5. Оборудование и инвентарь: столы для настольного тенниса – 4 шт., ракетки для настольного тенниса -8 шт., мячи для настольного тенниса - 8 шт., скамейки гимнастические -2 шт.

6. Адрес (месторасположение): 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Д. Атаева, дом 5, спорткомплекс ДГУНХ, 5 этаж, зал № 6. Оборудование и инвентарь: настил синтетический, скамейки гимнастические -1 шт., степ – платформы -18 шт., обручи -5 шт., скакалки - 15 шт.

7. Адрес (месторасположение): 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. М. Гаджиева, д. 170. Оборудование и инвентарь: щиты баскетбольные -2 шт., сетка волейбольная со стойками -1 шт., футбольные ворота 2шт., скамейки гимнастические - 4 шт**.**

8. Адрес (месторасположение): 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Акушинского, д. 20, тренажерный зал: учебный корпус №2 Бизнес-колледжа. Оборудование и инвентарь: тренажеры – 8 шт., гиря 13кг. – 2шт., гиря 24 кг. - 2шт., гиря 32 кг. - 2шт., штанга 10 кг. – 2шт., штанга 15 кг. – 1шт., штанга 20кг. – 3шт., стол для армреслинга – 1 шт., боксерская груша – 1 шт.

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем, необходимым для проведения практических занятий по физической культуре:

1. Антропометрический и морфофункциональный инструментарий для обеспечения практических занятий:

- сантиметровые ленты,
- медицинские весы,
- тонометр,
- секундомер,
- аптечки со всеми необходимыми медикаментами.

2. Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи,
- баскетбольные мячи,
- футбольные мячи,
- набивные мячи,
- регбийные мячи,
- фитбольные мячи,
- степ-платформы для фитнеса,
- гантели для фитнеса,
- коврики для фитнеса,
- скакалки,
- обручи,
- ракетки для бадминтона,
- воланы для бадминтона,
- ракетки и мячи для настольного тенниса,
- гимнастические маты,
- тренажеры для бодибилдинга,
- гири и гантели для бодибилдинга,
- стол для армрестлинга,
- туристические карабины, обвязки, веревки и др.,
- туристические палатки, спальные мешки,
- груши боксерские,
- маты для занятия тхэквондо.

Раздел 11. Образовательные технологии

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровье-сберегающих технологий**:**

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже со 2 семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Увеличение моторной плотности занятий.

Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

4. Создание на уроках положительного эмоционального настроя.

Применение **игровых технологий** на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

5. Демократический стиль общения создает условия для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

6. Используются несколько вариантов оценивания. При оценивании учебных нормативов сравнивается достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

5. Использование естественных природных факторов.

При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение **информационных технологий** для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе). Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Технология дифференцированного образования.

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Технология личностно-ориентированного образования.

Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.