

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народно-
го хозяйства»**

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 11
от 30 мая 2019 г.*

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(Элективные дисциплины)»**

направление подготовки – 09.03.03 Прикладная информатика,

профиль - «Информационные системы в экономике».

Уровень высшего образования - бакалавриат.

Формы обучения – очная, заочная.

Махачкала – 2019

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 – Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского государственного педагогического университета.

Представитель работодателя - Сайидахмедов Сайидахмед Сергеевич, генеральный директор компании «Текама».

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.03.2015г., № 207, 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 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». – Махачкала: ДГУНХ, 2019 - 38 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 29 мая 2019г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 10.03.01 «Прикладная информатика», профиль «Информационные системы в экономике», к.э.н., Раджабовым К.Я.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 20 мая 2019 г., протокол № 10.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и форму промежуточной аттестации.....	6
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	28
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	30
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	30
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	31
Раздел 9. Образовательные технологии.....	33
Лист актуализации	35

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. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)», как часть планируемых результатов освоения образовательной программы.

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК- 7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК- 7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК - 7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
	УК - 7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	

1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Этапы формирования компетенций					
	Раздел Легкая атлетика	Раздел Гимнастика	Раздел Спортивные игры			
			Тема «Баскетбол»	Тема «Волейбол»	Тема «Настольный теннис»	Тема «Футбол»
УК-7	+	+	+	+	+	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения и навыки, 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), на самостоятельную работу обучающихся и форму промежуточной аттестации.

Объем дисциплины составляет **328** часов.

Очная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет **198** часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – **198** часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – **130** часов.

Форма промежуточной аттестации:

- 1 семестр – зачёт;
- 2 семестр – зачёт;
- 3 семестр – зачёт;
- 4 семестр – зачёт;
- 5 семестр – зачёт;
- 6 семестр – зачёт.

Заочная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 36 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 30 часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 292 часа.

Форма промежуточной аттестации:

- 1 курс – зачёт, 2ч;
- 2 курс – зачёт, 2ч;
- 3 курс – зачёт, 2ч.

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

4.1. Для очной формы обучения

№ п/ п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы		
1 курс									
Раздел «Легкая атлетика»									

1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Обучение технике бега по дистанции. Эстафеты беговые.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
2	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты с предметами (эстафетные палочки, скакалки, мячи).	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
3	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. Эстафеты без предметов.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий
4	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
5	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
6	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
7	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Снайперы».	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий
Раздел «Спортивные игры»										
	Тема «Волейбол»									
8	Техника безопасно-	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение

	сти на занятиях по волейболу Обучение технике подач мяча									практических заданий
9	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
10	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	Тема «Баскетбол»									
11	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением мяча левой и правой рукой; передачи от груди, от пола, одной рукой от плеча.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
12	Техника бросков мяча в корзину. Эстафета-задание с бросками со средней дистанции.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
13	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
	Тема «Футбол»									
14	Техника безопасности на занятиях по футболу Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Эстафеты с элементами техники футбола.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий
15	Техника и тактика игры в нападении. Учебная игра.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
16	Техника и тактика	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение

	игры в защите. Учебная игра.									практических заданий
	Итого за 1 семестр	72	0	0	34	0	0	0	38	Зачёт (сдача контрольных нормативов)
Раздел «Гимнастика»										
17	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Обучение акробатическим элементам.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
18	Опорные прыжки через коня, козла. Упражнения на брусьях.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
19	Совершенствование лазания и перелезания. Эстафеты с элементами акробатики.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
Раздел «Спортивные игры»										
	Тема «Волейбол»									
20	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	Выполнение практических заданий
21	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
22	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
	Тема «Баскетбол»									
23	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий

	Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.									
24	Совершенствование техники передачи и ловли б/мяча двумя руками. Учебная игра.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
25	Обучение и закрепление технике броска б/мяча в корзину. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
Тема «Футбол»										
26	Техника безопасности на занятиях по футболу Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
27	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
Раздел «Легкая атлетика»										
28	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
29	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Учет техники прыжка в длину.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
30	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Эстафетный бег. Пе-	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий

	передача эстафетной палочки. Финиширование.									
31	Обучение технике спортивной ходьбы. Эстафеты с предметами.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
	Итого за 2 семестр	36	0	0	32	0	0	0	4	Зачёт (сдача контрольных нормативов)
	Итого за 1 курс	108	0	0	66	0	0	0	42	
2 курс										
Раздел «Легкая атлетика»										
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Техника бега по дистанции. Эстафеты с предметами (обручи, скакалки).	2	0	0	0	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
2	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.). Эстафеты с эстафетными палочками	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
3	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись. Игра «Кто дальше».	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий
4	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
5	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	2	0	0	0	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
6	Совершенствование и учёт техники мета-	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических

	ния гранаты на дальность. Игра «Снайперы».									заданий
7	Обучение технике толкания ядра с подскоком.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
8	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	2	0	0	0	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
Раздел «Спортивные игры»										
Тема «Футбол»										
9	Техника безопасности на занятиях по футболу Совершенствование ведения и передач мяча. Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
10	Совершенствование атакующих действий. Совершенствование защитных действий. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
Тема «Волейбол»										
11	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
12	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
13	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
Тема «Баскетбол»										
14	Техника безопасности на занятиях по	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических

	баскетболу Совершенствование техники выполнения броска со средней дистанции.									заданий
15	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
16	Совершенствование тактико-технических действий в баскетбо- ле. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико- практических заданий
	Тема «Настольный теннис»									
17	Техника безопасно- сти на занятиях по настольному теннису Обучение технике подачи и приема мяча. Учебная игра.	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр	72	0	0	34	0	0	0	38	Зачёт (сдача контрольных нормативов)
Раздел «Гимнастика»										
18	Техника безопасно- сти на занятиях по гимнастике Акробатические упражнения в соста- ве ППФП.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
19	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Эстафе- ты с элементами ак- робатики.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
20	Упражнения на пе- рекладине. Лазание по канату. Эстафеты со скакалкой.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
Раздел «Спортивные игры»										
	Тема Волейбол									
21	Техника безопасно-	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение

	сти на занятиях по волейболу Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.									практических заданий
22	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
23	Командные действия. Учебная игра.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
Тема «Баскетбол»										
24	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники передачи б/ мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
25	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
26	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	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
Раздел «Легкая атлетика»										
27	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиши-	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий

	рование.									
28	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Эстафеты беговые и прыжковые.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий
29	Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м). Челночный бег.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
30	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
31	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты беговые с предметами.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
32	Бег на средние дистанции (1500м, 800м) Метание малого мяча в цель. Игра «Снайперы».	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
33	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижная игра «День и ночь».	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
	Итого за 4 семестр	36	0	0	32	0	0	0	4	Зачёт (сдача контрольных нормативов)
	Итого за 2 курс	108	0	0	66	0	0		42	
3 курс										
Раздел «Легкая атлетика»										
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий

	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Игра «Шишки, желуди, орехи».									
2	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
3	Совершенствование, закрепление и учет техники спортивной ходьбы по дистанции. Игра «Охотники и утки».	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы».	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
5	Тренировка, закрепление и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Челночный бег.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий
6	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
7	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	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
8	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий

	спринтера.									
Раздел «Спортивные игры»										
	Тема «Футбол»									
9	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование скоростных и координационных способностей. Техника игры. Учебная игра.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
10	Совершенствование командных тактических действий. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
	Тема «Волейбол»									
11	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
12	Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
	Тема «Баскетбол»									
13	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование техники игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
14	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	Тема «Настольный теннис»									
15	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Совершенствование	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий

	элементов техники. Учебная игра.									
	Итого за 5 семестр	54	0	0	34	0	0	0	20	Зачёт (сдача контрольных нормативов)
Раздел «Гимнастика»										
16	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты с использованием элементов акробатики.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
17	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату. Беговые эстафеты с предметами.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий
Раздел «Спортивные игры»										
	Тема «Настольный теннис»									
18	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Обучение технике нападающего удара слева и справа. Совершенствование подачи. Учебная игра.	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	Тема «Волейбол»									
19	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Эстафеты с мячами (передача	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

	над собой и через сетку).									
20	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
21	Совершенствование и закрепление защитных действий (выбор места, приём мяча с подачи, одиночное блокирование). Учебная игра.	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
Тема «Баскетбол»										
22	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.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение практических заданий
23	Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
24	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
Раздел «Легкая атлетика»										
25	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий

	техники бега на короткие дистанции. Эстафеты с эстафетными палочками.									
26	Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
27	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	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий
	Итого за 6 семестр	58	0	0	32	0	0	0	26	Зачёт (сдача контрольных нормативов)
	Итого за 3 курс	112	0	0	66	0	0	0	46	
	Всего	328	0	0	198	0	0	0	130	

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	Формы текущего контроля успеваемости
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы		

1 курс

Раздел «Легкая атлетика»

1	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 (4x100м; 4x400м). 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. 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	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение методико-практических заданий
----------	--	-----------	---	---	---	---	---	---	----	--

Раздел «Спортивные игры»

Тема «Волейбол»									
------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2	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). Тактико-технические действия в нападении и защите. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения
Тема «Баскетбол»										
3	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника ведения и передач мяча. Техника бросков мяча в корзину. Командные действия в нападении и в защите. Тактическая и техническая подготовка баскетболиста.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
Тема «Футбол»										
4	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	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
Раздел «Гимнастика»										

5	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Обучение акробатическим элементам. Совершенствование лазания и перелезания. Опорные прыжки через коня, козла. Упражнения на брусьях.	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение методико-практических заданий, вопросы для обсуждения
	Зачёт	2			2					Сдача контрольных нормативов
	Итого за 1 курс	108	0	0	12	0	0	0	96	
2 курс										
Раздел «Легкая атлетика»										
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м). Челночный бег. 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;	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

	3000м.). Метание гранаты на дальность. Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м).									
Раздел «Спортивные игры»										
	Тема «Волейбол»									
2	Техника безопасности на занятиях по волейболу Тактические действия в защите. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Тактические действия в нападении. Совершенствование атакующего удара. Командные действия. Учебная игра.	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение методико-практических заданий
	Тема «Баскетбол»									
3	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 баскетболь-	24	0	0	2	0	0	0	22	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

	ного мяча. Совершенствование тактико-технических действий в баскетболе. Учебная игра.									
	Тема «Настольный теннис»									
4	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Обучение технике подачи и приема мяча. Тактико-технические действия.	20	0	0	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
Раздел «Гимнастика»										
5	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	2	0	0	0	18	Выполнение практических заданий
	Зачёт	2			2					Сдача контрольных нормативов
	Итого за 2 курс	108	0	0	12	0	0	0	96	
3 курс										
Раздел «Легкая атлетика»										
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу. Техника и тактика бега на	18	0	0	2	0	0	0	16	Выполнение практических заданий, вопросы для обсуждения

	средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы». Челночный бег, бег на длинные дистанции (2500м; 3000м.). Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.										
Раздел «Спортивные игры»											
Тема «Футбол»											
2	Техника безопасности на занятиях по футболу Техника игры. Тактика игры. Элементы техники игры. Учебная игра.	16	0	0	0	0	0	0	0	16	Выполнение практических заданий
Тема «Волейбол»											
3	Техника безопасности на занятиях по волейболу Совершенствование техники игры. Учебная игра. Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу. Совершенствование тактических действий (подача, приём, передача, блокирование).	24	0	0	2	0	0	0	0	22	Выполнение практических заданий
Тема «Баскетбол»											
4	Техника безопасности на занятиях по баскетболу Совершенствование	24	0	0	2	0	0	0	0	22	Выполнение практических заданий,

	техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны). Совершенствование и закрепление техники и тактики игры в нападении (броски мяча в корзину, добивание мяча, заслоны, финты). Учебная игра.									вопросы для обсуждения
	Тема «Настольный теннис»									
5	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Техника подачи и приема мяча. Тактико-технические действия.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение практических заданий
Раздел «Гимнастика»										
6	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	16	0	0	2	0	0	0	14	Выполнение практических заданий
	<i>Зачёт</i>	2			2					Сдача контрольных нормативов
	<i>Итого за 3 курс</i>	112	0	0	12	0	0	0	100	
	Всего	328	0	0	36	0	0	0	292	

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	Автор	Название основной и дополнительной учебной литературы,	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/точек доступа
-------	-------	--	-----------------	---

		необходимой для освоения дисциплины		
I. Основная учебная литература				
1	Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 300с.- ISBN 978-5-534-12402-6	https://urait.ru/bcode/447437
2	А.А.Зайцев	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2020. – 227с. - ISBN 978-5-534-12624-2	https://urait.ru/bcode/447870
3	Е.В.Конеева	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 322с. - ISBN 978-5-534-11314-3	https://urait.ru/bcode/444895
4	А.Г.Поливаев	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 103с. - ISBN 978-5-534-11446-1	https://urait.ru/bcode/445294
5	Германов Г.Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М.: Юрайт, 2019.- 224с	https://urait.ru/bcode/453843
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
1.	Бегидова Т.П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов	М.: Юрайт, 2019. – 191с. ISBN: 978-5-534-07190-0	https://urait.ru/bcode/438915
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	
	Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

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. <http://www.studsport.ru> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
7. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation

8. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
9. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства.

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player
5. 7-zip

7.2. Перечень информационных справочных систем:
<http://www.consultant.ru>-Справочно-правовая система «Консультант Плюс»,

<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека,

<http://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

7.3. Перечень профессиональных баз данных

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для преподавания дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются следующие специальные помещения – учебные аудитории:

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус 2 литер «Г»

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 1

Мебель и основной инвентарь:

маты гимнастический, настил синтетический, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, брусья параллельные, конь гимнастический, фитболы, коврики для фитнеса, мостик гимнастический, скамейки гимнастические, стойки для прыжков в высоту, степ-платформы, канат гимнастический.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 2

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 3

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 4

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 5

Мебель и основной инвентарь:

столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы - спортивный зал № 6

Мебель и основной инвентарь:

настил синтетический, коврики для фитнеса, скамейки гимнастические, степ – платформы, обручи, скакалки, гантели.

Помещение для самостоятельной работы № 4.5 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»)

Перечень основного оборудования:

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 19 ед.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 1

Помещение для самостоятельной работы № 1.1 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 1)

Перечень основного оборудования:

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 60 ед.

Раздел 9. 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 здоровьесберегающих 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 творче-

ские задания, подготовка сообщений, которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

4. Создание на занятиях положительного эмоционального настроения.

Применение **игровых технологий** на занятиях 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 сравниваются 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.

7. 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.

**Лист актуализации
рабочей программы дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Рабочая программа пересмотрена, обсуждена
и одобрена на заседании кафедры**

протокол от «22» сентября 2020 г. № 2

Зав. кафедрой Ирина Александровна О.А.