

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 03.06.2023 15:18:09
Уникальный программный ключ:
777029a1882856141bfb9e855f0a3c8b6edae59e

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

РЕКОМЕНДОВАНО К
УТВЕРЖДЕНИЮ
Директор филиала ДГТУ в
г. Дербенте И.М. Мейланов

Подпись ИОФ

20.08. 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
Н.С. Суракатов
Подпись ИОФ

24.09. 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: Б1.В.20 – Физическая культура и спорт (элективный модуль)
наименование дисциплины по ООП и код по ФГОС

для направления (специальности) 38.03.01 – Экономика

по профилю 38.03.01 – Экономика предприятий и организаций
шифр и полное наименование направления (специальности)

Факультет: Филиал в г. Дербент
наименование факультета, где ведется дисциплина

Квалификация выпускника (степень) бакалавр
бакалавр

Форма обучения очная, курс 1-3 семестр(ы) 1-6
очная, заочная, др.

Всего трудоемкость в зачетных единицах (часах) 9 ЗЕТ (328 ч)

лекции - (час) диф. зачет 2,4,6
семестр

практические (семинарские) занятия 54 (час); зачет 1,3,5
семестр

лабораторные занятия - (час); самостоятельная работа - (час);
курсовой проект (работа РГР) - (семестр).

Зав. кафедрой ЕГО и СД Г.М. Гусейнова
подпись

Начальник УО Э.В. Магомаева

1. Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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;
- создание основы для творческого и методического обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Элективные курсы по физической культуре и спорту идут с первого курса по третий. И являются дисциплиной по выбору

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: 1. Значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; 2. Научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; 3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь: 1. Учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; 2. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; 3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть: 1. Комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; 2. Способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; 3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины – 9 зачетные единицы (328 академических часов). Практических 328, форма контроля – 1,3,5 семестры – зачет, 2,4,6 семестры – зачет с оценкой.

4.1. содержание дисциплины (модуля)

| № п/п | Раздел дисциплины Тема лекции и вопросы | семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости (по срокам аттестаций в семестре) Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------|--|---------|-----------------|--|----|----|----------|--|
| | | | | Л К | ПЗ | ЛР | М- ПЗ | |
| | КУРС 1. | 1 | | | | | | |
| | Раздел 1. Легкая атлетика. | | | | | | | |
| 1 | Тема 1. Бег на 60м, прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол – общая выносливость. | | 1 | | 2 | | | |
| 2 | Тема 2. Низкий старт, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | | 1 | | 2 | | | |
| 3 | Тема 3. Хожение по азимуту, разбивка бивуака и установление палаток. | | 2 | | 2 | | | |
| 4 | Тема 4. Преодоление естественных препятствий, хождение по азимуту, разжигание костров, уборка места отдыха. | | 2 | | 2 | | | |
| 5 | Тема 5. Бег на короткие дистанции (100м, 200м). прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Футбол: ведение мяча, отбор мяча, передвижение. | | 3 | | 2 | | | |
| 6 | Тема 6. Бег на длинные дистанции (2000м, 3000м). | | 3 | | 2 | | | |
| 7 | Тема 7. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м). чтение топографической карты, составление схемы маршрута. | | 4 | | 2 | | | |
| 8 | Тема 8. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты. | | 4 | | 2 | | | |
| 9 | Тема 9. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты. Обманные движения, остановка и метание мяча, удары по мячу. | | 5 | | 2 | | | |
| 10 | Тема 10. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты, ведение и отбор мяча, передвижение. | | 5 | | 2 | | | |
| 11 | Тема 11. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Обманные движения, выбрасывание мяча из-за боковой. | | 6 | | 4 | | | |
| 12 | Тема 12. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Ведение мяча, | 7 | | 4 | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----|--|-----------|--|--|-------|
| | передвижение. Двухсторонняя учебная игра. | | | | | | |
| 13 | Тема 13. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Учебная двухсторонняя игра в футбол. | 8 | | 4 | | | |
| | Раздел 2. Гимнастика. | | | | | | |
| 14 | Тема 1. Прикладные упражнения: прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствие. Учебная двухсторонняя игра в футбол. | 9 | | 4 | | | |
| 15 | Тема 2. Спортивные прыжки. Упражнение в равновесии, лазание по канату. Волейбол. Стойки, перемещение, подачи, передачи. | 10 | | 4 | | | |
| 16 | Тема 3. Спортивные прыжки. Упражнения в равновесии, лазания по канату. Волейбол. Стойки, перемещения, подачи, передачи. | 11 | | 2 | | | |
| 17 | Тема 4. Упражнения в равновесии, лазания по канату, волейбол, стойки, перемещения, подачи, передачи. | 12 | | 2 | | | |
| 18 | Тема 5. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъём переворотом. Утренняя гигиеническая гимнастика. Баскетбол: перемещение в защите, в нападении. | 13 | | 2 | | | |
| 19 | Тема 6. Упражнения с использованием отягощений, опорные прыжки. Производственная гимнастика. Баскетбол: техника владения мячом, ловля и передача мяча одной или двумя руками. | 14 | | 2 | | | |
| 20 | Тема 7. Упражнения на бревне, на перекладине, на брусьях. Подвижные игры | 15 | | 2 | | | |
| 21 | Тема 8. Контрольные нормативы и приём зачётов. | 16 | | 2 | | | |
| 22 | Тема 9. Контрольные нормативы и приём зачётов. | 17 | | 2 | | | зачёт |
| | Итог за 1 семестр | | | 54 | | | |
| | Раздел 3. Гимнастика. | 2 | | | | | |
| 1 | Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 1 | | 2 | | | |
| 2 | Тема 2. Элементы художественной гимнастики: упражнения со скакалками, обручами. Упражнения с отягощениями: с гирями, гантелями, набивными мячами. Волейбол: нападение, удары, блокирование. | 1 | | 2 | | | |
| 3 | Тема 3. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, упражнения с гирями, набивными мячами. Волейбол: техника нападения и защиты. | 2 | | 2 | | | |
| 4 | Тема 4. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, контрольные нормативы. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра. | 3 | | 2 | | | |
| 5 | Тема 5. Спортивная гимнастика. Элементы и комбинации 3 разряда на параллельных и | 3 | | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|----|--|---|--|--|--|
| | разновысотных брусьях. Опорные прыжки. Двухсторонняя игра в волейбол. | | | | | | |
| 6 | Тема 6. Гимнастика. Элементы и комбинации 3 разряда на ковре (вольные упражнения). | 4 | | 2 | | | |
| 7 | Тема 7. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине и на бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра. | 5 | | 2 | | | |
| 8 | Тема 8. Элементы и комбинация 3 разряда на перекладине и на бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра. Ловля мяча в движении, броски в кольцо. | 5 | | 2 | | | |
| 9 | Тема 9. Элементы и комбинации 3 разряда вольных упражнений. Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении, броски по кольцу. Учебная игра. | 6 | | 2 | | | |
| 10 | Тема 10. Совершенствование элементов и комбинаций 3 разряда вольных упражнений. Элементы техники игры в баскетбол: индивидуальные действия игроков. | 7 | | 2 | | | |
| 11 | Тема 11. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, перекладине, вольные упражнения. Баскетбол: взаимодействие двух, трех и более игроков. | 7 | | | | | |
| | Раздел 4. Легкая атлетика. | | | | | | |
| 12 | Тема 1. Бег на длинные дистанции (3000м, 2000м). | 8 | | 2 | | | |
| 13 | Тема 2. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м). | 9 | | 2 | | | |
| 14 | Тема 3. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты. Футбол: ведение мяча, обман движения. | 9 | | 2 | | | |
| 15 | Тема 4. Совершенствования прыжка в длину способом «ножницы». Метание диска. | 10 | | 2 | | | |
| 16 | Тема 5. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Туризм: оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Футбол: элементы тактики игры в защите. | 11 | | 2 | | | |
| 17 | Тема 6. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Туризм: преодоление естественных препятствий, разжигание костров, уборка места отдыха. Футбол: элементы тактики игры в защите и нападении. | 11 | | 2 | | | |
| 18 | Тема 7. Учебный туристический поход. Игры на местности. | 12 | | 2 | | | |
| | Раздел 7. Плавание. | | | | | | |
| 19 | Тема 1. Упражнения на суше, упражнения для освоения с водой, обучение плаванию вольным стилем на груди. | 13 | | 2 | | | |
| 20 | Тема 2. Совершенствование плавания вольным стилем. | 13 | | 2 | | | |
| 21 | Тема 3. Обучение плавания «кроль на груди». | 14 | | 2 | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|----|--|-----------|--|---|------------------------|
| 22 | Тема 4. Совершенствование плавания «кроль на груди». | | 15 | | 2 | | | |
| | Раздел 5. Легкая атлетика. | | | | | | | |
| 23 | Тема 1. Бег. На середине дистанции, совершенствование техники бега. Бег на 1500м и 800м в условиях соревнований. | | 15 | | 2 | | | |
| 24 | Тема 2. Прыжки в высоту способом «перешагивание», совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований. | | 16 | | 2 | | | |
| 25 | Тема 3. Толкание ядра с места. Совершенствование техники толкания ядра с места. Контрольные толкания ядра в условиях соревнований. | | 16 | | 2 | | | |
| 26 | Тема 4. Прием контрольных нормативов. | | 17 | | 2 | | | |
| 27 | Тема 5. Прием контрольных зачетных нормативов. | | 17 | | 2 | | | |
| | Итого за 2 семестр | | | | 54 | | | Зачёт с оценкой |
| | КУРС 2. Раздел 1. Плавание. | 3 | | | | | | |
| 1 | Тема 1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. | | 1 | | 2 | | | |
| 2 | Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди». | | 1 | | 2 | | 2 | |
| 3 | Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. | | 2 | | 2 | | | |
| 4 | Тема 4. Упражнения для освоения с водой. Учить технике плавания «кроль на груди». | | 2 | | 2 | | | |
| 5 | Тема 5. Продолжить обучение вольному стилю. | | 3 | | 2 | | | |
| 6 | Тема 6. Совершенствование способа плавания «кроль на груди». Игры на воде. | | 3 | | 2 | | | |
| 7 | Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специальности. | | 4 | | 2 | | | |
| | Раздел 2. Легкая атлетика. | | | | | | | |
| 8 | Тема 1. Низкий старт, выход со старта, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | | 4 | | 1 | | | |
| 9 | Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 5 | | 2 | | | |
| 10 | Тема 3. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: индивидуальная, групповая тактика. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 5 | | 1 | | | |
| 11 | Тема 4. Бег на длинные дистанции (3000м, 5000м). Подвижные игры. | | 6 | | 2 | | | |
| 12 | Тема 5. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: командная тактика. | | 6 | | 1 | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|----|--|---|--|--|--|
| 13 | Тема 6. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: тактика нападения и защиты. | 7 | | 2 | | | |
| 14 | Тема 7. Прыжки в длину способом «ножницы», контрольные нормативы. Метание гранаты. Футбол: варианты тактических систем в нападении. | 7 | | 1 | | | |
| 15 | Тема 8. Прыжки в высоту способом «перекидной». Двухсторонняя игра в футбол. | 8 | | 2 | | | |
| 16 | Тема 9. Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 8 | | 1 | | | |
| 17 | Тема 10. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Подвижные игры. | 9 | | 2 | | | |
| | Раздел 3. Гимнастика. | | | | | | |
| 18 | Тема 1. Упражнение с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры. | 9 | | 1 | | | |
| 19 | Тема 2. Прикладные упражнения: прыжки, упражнения в равновесии. | 10 | | 2 | | | |
| 20 | Тема 3. Лазание по канату, опорные прыжки. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 10 | | 1 | | | |
| 21 | Тема 4. Упражнение с отягощением, опорные прыжки. Подвижные игры. | 11 | | 2 | | | |
| 22 | Тема 5. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Подвижные игры. | 11 | | 1 | | | |
| 23 | Тема 6. Ритмическая гимнастика для женских групп. Атлетическая гимнастика для мужских групп. | 12 | | 2 | | | |
| 24 | Тема 7. Элементы художественной гимнастики: упражнения со скакалками, обручами и мячами. Упражнения с отягощениями: с гирями, гантелями, набивными мячами, с грифом и диском штанги. | 12 | | 1 | | | |
| 25 | Тема 8. Элементы художественной гимнастики: упражнения с предметами. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением. | 13 | | 2 | | | |
| 26 | Тема 9. Комплекс упражнений на перекладине, на брусках, на бревне. Опорные прыжки через «козла». | 13 | | 1 | | | |
| 27 | Тема 10. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений на снарядах. | 14 | | 2 | | | |
| 28 | Тема 11. Элементы и комбинации 3 разряда брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры, индивидуальные действия игроков. | 14 | | 1 | | | |
| 29 | Тема 12. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры. Командные действия игроков. | 15 | | 1 | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|----|--|-----------|--|---|--------------|
| 30 | Тема 13. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине и вольных упражнения. Групповые и командные действия игроков в волейболе | | 15 | | 1 | | | |
| 31 | Тема 14. Элементы и комбинация 3 разряда на перекладине и вольные упражнения. Двухсторонняя игра в волейбол. | | 15 | | 1 | | | |
| 32 | Тема 15. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, брусьях и вольные упражнения. Баскетбол: совершенствование техники владения мячом. | | 16 | | 1 | | | |
| 33 | Тема 16. Совершенствование элементов и комбинации 3 разряда на снарядах и вольных упражнениях. Баскетбол: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. | | 16 | | 1 | | | |
| 34 | Тема 17. Элементы и комбинации 3 разряда на снарядах и вольных упражнениях. Баскетбол: варианты тактических систем в нападении и защите. | | 16 | | 1 | | | |
| 35 | Тема 18. Прыжки в длину способом «ножницы». Бег на короткие дистанции. Баскетбол: элементы тактических систем в нападении и защите. | | 17 | | 1 | | | |
| 36 | Тема 19. Контрольные нормативы. Приём зачетов. | | 17 | | 1 | | | |
| 37 | Тема 20. Контрольные нормативы. Приём зачётов. | | 17 | | 1 | | | |
| Итог за 3 семестр | | | | | 54 | | | зачёт |
| Раздел 4. | | 4 | | | | | | |
| 1 | Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 1 | | 4 | | | |
| 2 | Тема 2. Туризм. Умение ходить по азимуту. Техника передвижения и меры безопасности. Футбол: варианты тактических систем в нападении и защите. | | 1 | | 4 | | | |
| 3 | Тема 3. Измерение расстояний на карте и местности. Футбол: учебная игра по заданию. | | 2 | | 4 | | 2 | |
| 4 | Тема 4. Выбор пути и движения между контрольными пунктами. Футбол: индивидуальные и командные действия. | | 2 | | 4 | | | |
| 5 | Тема 5. Специальные упражнения по технике чтения карты и выбора пути. Футбол: двухсторонняя игра. | | 3 | | 4 | | | |
| Раздел 5. Легкая атлетика. | | | | | | | | |
| 6 | Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Метание диска. | | 3 | | 4 | | | |
| 7 | Тема 2 Бег на длинные дистанции (3000м, 2000м). | | 4 | | 4 | | | |
| 8 | Тема 3. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м). | | 4 | | 4 | | | |
| 9 | Тема 4. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание диска. Подвижные игры. | | 5 | | 4 | | | |
| 10 | Тема 5. Совершенствование прыжка в высоту способом «перекат». Метание диска. | | 5 | | 4 | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----|--|---|--|---|--|
| 11 | Тема 6. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Метание диска. | 6 | | 4 | | | |
| 12 | Тема 7. Бег на 800метров. Толкания ядра. Подвижные игры на местности. | 6 | | 4 | | | |
| 13 | Тема 8. Бег 400метров. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Подвижные игры на местности. | 7 | | 4 | | | |
| 14 | Тема 9. Бег 1500метров. Толкания ядра. Подвижные игры. | 7 | | 4 | | | |
| 15 | Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 8 | | 4 | | | |
| 16 | Тема 11. Толкания ядра. Футбол: тактика игры в защите. Учебная игра. | 8 | | 4 | | | |
| 17 | Тема 12. Кроссовая подготовка. | 9 | | 4 | | | |
| 18 | Тема 13. Спортивные игры. Футбол: варианты игры в нападении. | 9 | | 4 | | | |
| 19 | Тема 14. Футбол. Варианты защиты и в нападении. Учебная игра по заданию. | 10 | | 4 | | | |
| 20 | Тема 15. Барьерный бег на 100метров. Подвижные игры на местности. | 10 | | 4 | | | |
| 21 | Тема 16. Барьерный бег на 110метров. Толкания ядра. Подвижные игры. | 11 | | 2 | | | |
| 22 | Тема 17. Прыжки в длину (совершенствование) способом «ножницы». Метание диска. | 11 | | 2 | | | |
| | Раздел 6. Плавание. | | | | | | |
| 23 | Тема 1. Учить плаванию способом «кроль на спине». | 12 | | 2 | | | |
| 24 | Тема 2. Совершенствовать способ плавания «кроль на спине». Игры на воде. | 12 | | 2 | | | |
| 25 | Тема 3. Продолжить обучение способа плавания «кроль на спине», игра на воде. | 13 | | 2 | | | |
| 26 | Тема 4. Совершенствовать способ плавания «кроль на спине». Игры на воде. | 13 | | 2 | | | |
| 27 | Тема 5. Совершенствовать технику изученных способов плавания. Игры на воде. | 14 | | 2 | | | |
| | Раздел 7. Легкая атлетика. | | | 2 | | | |
| 28 | Тема 1. Прыжки в высоту способом «перекидной». Баскетбол варианты тактических систем в нападении. | 14 | | 2 | | | |
| 29 | Тема 2. Прыжки в высоту способом «перекидной». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Бег на 100метров. | 15 | | 2 | | | |
| 30 | Тема 3. Барьерный бег на 110м. Техника подбора шагов до первого барьера, бег по дистанции, финиш. | 15 | | | | 2 | |
| 31 | Тема 4. Барьерный бег на 100м. Техника подбора шагов до первого барьера, бег по дистанции. | 16 | | 2 | | | |
| 32 | Тема 5. Метание диска. Техника метания диска с поворота. Бег на 400м. Подвижные игры. | 16 | | 2 | | | |
| 33 | Тема 6. Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Бег на 800м. | 17 | | 2 | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----|--|-----------|--|---|------------------------|
| 34 | Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры. | | 17 | | 2 | | | |
| 35 | Тема 8. Прыжки в длину способом «ножницы». Контрольные прыжки в длину в соревновательных условиях. | | 18 | | 2 | | | |
| 36 | Тема 9. Контрольный бег в соревновательных условиях на 2000м, зачёты. | | 18 | | 2 | | | |
| 37 | Тема 10. Контрольные нормативы, приём зачётов. | | 19 | | 2 | | | |
| | Итог за 4 семестр | | | | 54 | | | Зачёт с оценкой |
| | КУРС 3. Раздел 1. Плавание. | 5 | | | | | | |
| 1 | Тема 1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | | 1 | | | | | |
| 2 | Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди». | | 1 | | 2 | | | |
| 3 | Тема 3. Игры на воде. Упражнения для освоения с водой, техники плавания способом «кроль на груди». | | 2 | | 2 | | | |
| | Раздел 2. Легкая атлетика. | | | | | | | |
| 4 | Тема 4. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков. | | 2 | | 2 | | | |
| 5 | Тема 5. Прыжки в длину, совершенствование способа «ножницы». Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 3 | | 2 | | | |
| 6 | Тема 6. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Подвижные игры. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 3 | | 2 | | | |
| 7 | Тема 7. Футбол: индивидуальные, групповые действия игроков в нападении. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 4 | | 2 | | | |
| 8 | Тема 8. Бег на средние дистанции (1500 и 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции. Подвижные игры. | | 4 | | 2 | | | |
| 9 | Тема 9. Бег по пересеченной местности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры. | | 5 | | 2 | | | |
| 10 | Тема 10. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: элементы тактики игры в нападении и защите. | | 5 | | | | 2 | |
| 11 | Тема 11. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись». | | 6 | | 2 | | | |
| 12 | Тема 12. Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности на 2000м (девушки) 3000м (мужчины) со скоростью 1,5-2 м/с. | | 6 | | 2 | | | |
| 13 | Тема 13. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие общей | | 7 | | 2 | | | |

| | | | | | | |
|----|---|----|--|---|--|--|
| | выносливости (игра футбол, волейбол) | | | | | |
| 14 | Тема 14. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту. Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна. | 7 | | 2 | | |
| 15 | Тема 15. Кросс по пересечённой местности (мужчины – 3000м, девушки – 2000м). Упражнения с отягощениями для развития силы. | 8 | | 2 | | |
| 16 | Тема 16. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Развитие ловкости и быстроты (эстафеты с бегом, прыжками, лазаньем и перелазаньем). | 8 | | 2 | | |
| 17 | Тема 17. Эстафетный бег (держание эстафетной палочки при низком старте, передача палочки снизу и сверху, прием эстафетной палочки). Метание гранаты. | 9 | | 2 | | |
| 18 | Тема 18. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна. Баскетбол, футбол (развитие общей выносливости). | 9 | | 2 | | |
| 19 | Тема 19. Бег на средние дистанции. Техника бега (старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование). Техника прыжков в длину «согнув ноги» и «прогнувшись». | 10 | | 2 | | |
| 20 | Тема 20. Метание гранаты. Техника метания гранаты с разбега. Развитие общей выносливости (бег по пересеченной местности на 1000м = женщины, 2000м – мужчины). | 10 | | 1 | | |
| 21 | Тема 21. Толкания ядра. Совершенствование техники толкания ядра со скачка (женщины – 3кг, мужчины – 6кг). Игра в футбол, баскетбол для развития общей выносливости. | 11 | | 1 | | |
| 22 | Тема 22. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление. | 11 | | 1 | | |
| | Раздел 3. Спортивные игры. | | | | | |
| 23 | Тема 1. Волейбол. Прием, передача сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры. | 12 | | 1 | | |
| 24 | Тема 2. Волейбол. Элементы игры через сетку в защите. Подвижные игры. | 12 | | 1 | | |
| 25 | Тема 3. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении. Упражнения профессионально-прикладной подготовке. | 13 | | 1 | | |
| 26 | Тема 4. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении и защите. Упражнения профессионально-прикладной подготовке. | 13 | | 1 | | |
| 27 | Тема 5. Профессионально-прикладная подготовка упражнениями на тренажерах. | 14 | | 1 | | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|----|---|-----------|--|---|-------|
| | Подвижные игры. | | | | | | |
| | Раздел 4. Акробатика. | | | | | | |
| 28 | Тема 1. Упражнения на батуте, акробатические прыжки на ковре. | 14 | | 1 | | | |
| | Раздел 5. Гимнастика. | | | | | | |
| 29 | Тема 1. Лазание по канату, опорные прыжки. Подвижные игры. | 15 | | 1 | | | |
| 30 | Тема 2. Элементы художественной гимнастики. Упражнения с предметами: (набивными мячами, скакалками, обручами). Подвижные игры. | 15 | | 1 | | | |
| 31 | Тема 3. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры. | 16 | | 1 | | | |
| 32 | Тема 4. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, на перекладине, опорные прыжки. Подвижные игры. | 16 | | 1 | | | |
| 33 | Тема 5. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, батуте. Подвижные игры. | 16 | | 1 | | | |
| 34 | Тема 6. Элементы и комбинации 3 разряда вольные упражнения, батут, акробатика. Подвижные игры. | 17 | | 1 | | | |
| 35 | Тема 7. Контрольные нормативы и приём зачётов. | 17 | | 1 | | | |
| 36 | Тема 8. Контрольные нормативы и приём зачётов. | 17 | | 1 | | | зачёт |
| | Итог за 5 семестр | | | 54 | | | |
| | Раздел 6. Легкая атлетика. | 6 | | | | | |
| 1 | Тема 1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. | 1 | 2 | | | | |
| 2 | Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения на тренажёрах. | 1 | | 2 | | | |
| 3 | Тема 3. Бег по пересеченной местности 3000м. | 2 | | 2 | | | |
| 4 | Тема 4. Бег на короткие дистанции (100м). Прыжки в длину. Подвижные игры. | 2 | | 2 | | | |
| 5 | Тема 5. Бег на короткие дистанции (200м). Футбол: элементы тактики игры в нападении. | 3 | | 2 | | | |
| 6 | Тема 6. Волейбол. Приём передачи сверху двумя. Упражнения с отягощениями и упражнениями на восстановление дыхания. | 3 | | 2 | | | |
| 7 | Тема 7. Футбол. Тактика игры в защите. | 4 | | 2 | | | |
| 8 | Тема 8. Техника передвижения и меры безопасности при туристическом походе. | 4 | | 2 | | | |
| 9 | Тема 9. Метание диска (исходное положение, держание диска, подготовительные движения к повороту). Метание диска с места. Упражнения для развития силы (упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями). | 5 | | | | 2 | |
| 10 | Тема 10. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на 100м, специальные упражнения бегуна. | 5 | | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----|--|---|--|--|--|
| | Контрольный бег на 100м в условиях соревнований. | | | | | | |
| 11 | Тема 11. Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагивание». Контрольный прыжок в условиях соревнований. Толкания ядра. Совершенствование техники толкания. | 6 | | 2 | | | |
| 12 | Тема 12. Барьерный бег. Техника барьерного бега (старт, стартовое ускорение и расчёт шагов до первого барьера). Упражнения для развития силы. | 6 | | 2 | | | |
| 13 | Тема 13. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (игра в футбол, баскетбол) | 7 | | 2 | | | |
| 14 | Тема 14. Толкания ядра. Подготовительные упражнения для скачка. Толкания ядра с места. Специальные упражнения для толкания. Развитие быстроты и ловкости (челночный бег, подвижные игры). | 7 | | 2 | | | |
| 15 | Тема 15. Техника эстафетного бега. Развитие выносливости (кросс на 2000м – девушки, 3000м – мужчины). | 8 | | 2 | | | |
| 16 | Тема 16. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Контрольные прыжки в высоту соревновательных условиях. Толкания ядра с места. | 8 | | 2 | | | |
| 17 | Тема 17. Кросс. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в гору и под уклон). | 9 | | 2 | | | |
| 18 | Тема 18. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Контрольные прыжки в длину в условиях соревнований. Барьерный бег на 110м. | 9 | | 2 | | | |
| 19 | Тема 19. Бег на средние дистанции (800м, 1500м). Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту способом «перекидной». | 10 | | 2 | | | |
| 20 | Тема 20. Тактика игры в нападении и в защите в игре футбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи. | 10 | | 2 | | | |
| 21 | Тема 21. Баскетбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи в парах. | 11 | | 2 | | | |
| 22 | Тема 22. Бег на короткие дистанции. Контрольный бег на 100 и 200м в условиях соревнований. | 11 | | 1 | | | |
| 23 | Тема 23. Метание диска и толкания ядра в условиях соревнований. | 12 | | 2 | | | |
| | Раздел 7. Плавание. | | | | | | |
| 24 | Тема 1. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на груди». | 12 | | 1 | | | |
| 25 | Тема 2. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на спине», «вольный стиль». | 13 | | 1 | | | |
| 26 | Тема 3. Прием контрольных нормативов по плаванию. | 13 | | 1 | | | |
| 27 | Тема 4. Прием контрольных нормативов. | 14 | | 1 | | | |
| | Раздел 8. Спортивные игры. | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|------------|--|--|------------------------|
| 28 | Тема 1. Футбол: тактика игры в нападении и защите. | | 14 | | 1 | | | |
| 29 | Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Футбол: двухсторонняя игра. | | 15 | | 1 | | | |
| | Раздел 9. легкая атлетика. | | | | | | | |
| 30 | Тема 1. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Совершенствование техники толкания ядра. Толкания ядра соревновательных условиях. | | 15 | | 1 | | | |
| 31 | Тема 2. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | 15 | | 1 | | | |
| 32 | Тема 3. Прыжки в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в соревновательных условиях. | | 16 | | 1 | | | |
| 33 | Тема 4. Барьерный бег на 110м. Совершенствование техники барьерного бега.. | | 16 | | 1 | | | |
| 34 | Тема 5 Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Подвижные игры. | | 16 | | 1 | | | |
| 35 | Тема 6. Контрольные нормативы и приём зачётов. | | 17 | | 1 | | | |
| 36 | Тема 7. Контрольные нормативы и приём зачётов. | | 17 | | 1 | | | |
| | Итого за 6 семестр | | | | 58 | | | Зачёт с оценкой |
| | Итого | | | | 328 | | | |

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, диспуты, дебаты, портфолио круглые столы и пр.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся. В рамках учебного курса предусмотрены мастер-классы экспертов и специалистов.

6.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений Для девушек

| Упражнения | Нормативные оценки | | | | | |
|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |

| | | | | | | |
|---|------|-------|------|------|------|------|
| Бег 100м | 17.4 | 17.2 | 17.2 | 17.0 | 16.8 | 16.6 |
| Бег 500м | 2.05 | | 2.00 | | 1.55 | |
| Бег 2000м | | 10.00 | | 9.35 | | 9.20 |
| Прыжки в длину с места | 1.70 | 1.75 | 1.75 | 1.80 | 1.80 | 1.90 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 12 | | 15 | | 15 | |
| Наклоны туловища | 30 | 35 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| Подтягивание в висе лежа на перекладине | | 15 | | 15 | | 15 |

Для юношей

| Упражнения | Нормативные оценки | | | | | |
|---|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Бег 100м | 14.2 | 14.0 | 14.0 | 13.8 | 13.8 | 13.6 |
| Бег 1000м | 3.35 | | 3.30 | | 3.25 | |
| Бег 3000м | | 14.30 | | 14.00 | | 13.40 |
| Прыжки в длину с места | 2.20 | 2.20 | 2.25 | 2.25 | 2.25 | 2.25 |
| Подтягивание на перекладине | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| Подъем силой на перекладине | 1 | | 2 | | 3 | |
| Подъем переворотом на перекладине | 1 | | 2 | | 3 | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях | 15 | | 15 | | 15 | |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода) | | 60 | | 70 | | 80 |
| Челночный бег 10х10 м | 28.0 | | 27.5 | | 27.0 | |
| Комплексный тест* | 10.0 | | 10.0 | | 9.8 | |
| Угол в упоре | | 3 | | 4 | | 5 |

* Комплексный тест: Бег 10м - 2 кувырка вперед - встать - поворот на 180 град - 2 кувырка вперед - бег 10м.

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов специального отделения

| Упражнения | Нормативные оценки | | | | | |
|------------------|--------------------|------|--------|-------------------|------|--------|
| | Мужчины | | | Женщины | | |
| | Отл. | Хор | Удовл. | Отл. | Хор | Удовл. |
| 100м | 15,0. | 15,2 | 15,4 | 19,0 | 19,4 | 19,8 |
| 2000м | | | | без учета времени | | |
| 3000м | без учета времени | | | | | |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | | | |
| Наклоны туловища | | | | 40 | 35 | 30 |

Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий

| Требования | Условия зачета |
|---|---|
| 1 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения | Сдача теоретического зачета |
| 2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом | Представить письменно комплекс утренней |

| диагноза заболевания | зарядки |
|--|--|
| 2 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 80% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу) | Реферат |
| 3 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 80% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания". | Реферат |
| 4 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 80% |
| 2.Знакомство с постановкой спортивной работы в университете, участие в проведении соревнований. | Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях |
| 5 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 80% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет | Реферат |
| 6 семестр | |
| 1.Посещение теоретических занятий | Посещение 80% |
| 2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности" | Реферат |

Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применениями других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

Рекомендуемая литература и источники информации (основная и дополнительная).

а) Основная литература:

1. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. 60с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник для вузов М. Гайдарики 2008г.- 448с.

3. Рыбникова О.Л., Федорова Т.А, Майорова Е.Б. Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : методическое пособие для студентов высших учебных заведений ЮФО по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО / О.Л. Рыбникова, Т.А. Федорова, Е.Б. Майорова. – Астрахань, 2015

4. Рыбникова О.Л., Федорова Т.А., Александрова С.Е. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Методические рекомендации к ведению «Дневника здоровья студента» - Астрахань 2015г.

5. Гимнастика : учебник для вузов / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : Академия , 2008г. - 448 с.

б) Дополнительная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2004г. – 480с.

2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

3.Ю.Д. Железняк., Ю.М. Портнов., В.П. Савин., А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: издательский центр «Академия» 2002г. – 502 с.

4.Жуков М.Н. Подвижные игры. Москва АКАДЕМИА 2002г. – 160с.

5.Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. - М., 1994

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>

- Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на электронной платформе ООО «БИБЛИОТЕХ». <https://biblio.asu.edu.ru>

- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека (НЭБ)» — Федеральная государственная информационная система, обеспечивающая создание единого российского электронного пространства знаний. НЭБ объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей. <http://нэб.рф>

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru ООО «РУНЭБ» - крупнейший российский информационный портал. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии журналов. Доступ организован к 66 наименованиям журналов <http://elibrary.ru>

Перечень наглядных и других пособий.

- Наглядные пособия в виде плакатов к лекционному и практическому материалу.
- Диафильмы и диапозитивы по технике бега, прыжков в длину, метания диска, толкания ядра.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные аудитории

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) - 1,
- зал настольного тенниса - 1,
- футбольный стадион,

Учебно-лабораторное оборудование

- перекладины, брусья, гимнастические стенки, скамейки, степы.
- спортивный инвентарь – мячи, сетки, ядра, копья, диски.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 38.03.01 – «Экономика» с учетом рекомендаций ООП ВО по профилю подготовки бакалавров 38.03.01 – «Экономика предприятий и организаций».

Рецензент от выпускающей кафедры (работодателя) по направлению _____
Г.М.юГусейнова

подпись

И.О.Ф