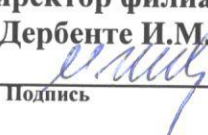



Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 03.06.2018  
Уникальный программный ключ:  
777029a1882856141bfb9e855f0a3c8b6edae59e

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.Б.26 – Физическая культура и спорт (элективный модуль)  
наименование дисциплины по ООП и код по ФГОС

для направления 38.03.04 – Государственное и муниципальное управление

по профилю 38.03.04 – Муниципальное управление  
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) 8 ЗЕТ ( 328 ч)

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

практические (семинарские) занятия 328 (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  
подпись

**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 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 348, 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	
	<b>КУРС 1.</b>	1						
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>							
<b>1</b>	Тема 1. Бег на 60м, прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол – общая выносливость.		4		2			
<b>2</b>	Тема 2. Низкий старт, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		5		2			
<b>3</b>	Тема 3. Хождение по азимуту, разбивка бивуака и установление палаток.		5		2			
<b>4</b>	Тема 4. Преодоление естественных препятствий, хождение по азимуту, разжигание костров, уборка места отдыха.		6		2			
<b>5</b>	Тема 5. Бег на короткие дистанции (100м, 200м). прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Футбол: ведение мяча, отбор мяча, передвижение.		7		2			
<b>6</b>	Тема 6. Бег на длинные дистанции (2000м, 3000м).		7		2			
<b>7</b>	Тема 7. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м). чтение топографической карты, составление схемы маршрута.		8		2			
<b>8</b>	Тема 8. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты.		9		2			
<b>9</b>	Тема 9. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты. Обманные движения, остановка и метание мяча, удары по мячу.		9		2			
<b>10</b>	Тема 10. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты, ведение и отбор мяча, передвижение.		10		2			
<b>11</b>	Тема 11. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Обманные движения, выбрасывание мяча из-за боковой.		11		2			
<b>12</b>	Тема 12. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Ведение мяча, передвижение. Двухсторонняя учебная игра.		11		2			

13	Тема 13. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Учебная двухсторонняя игра в футбол.		12		2			
	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>							
14	Тема 1. Прикладные упражнения: прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствие. Учебная двухсторонняя игра в футбол.		13		2			
15	Тема 2. Спортивные прыжки. Упражнение в равновесии, лазание по канату. Волейбол. Стойки, перемещение, подачи, передачи.		13		2			
16	Тема 3. Спортивные прыжки. Упражнения в равновесии, лазания по канату. Волейбол. Стойки, перемещения, подачи, передачи.		14		2			
17	Тема 4. Упражнения в равновесии, лазания по канату, волейбол, стойки, перемещения, подачи, передачи.		15		2			
18	Тема 5. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъём переворотом. Утренняя гигиеническая гимнастика. Баскетбол: перемещение в защите, в нападении.		15		4			
19	Тема 6. Упражнения с использованием отягощений, опорные прыжки. Производственная гимнастика. Баскетбол: техника владения мячом, ловля и передача мяча одной или двумя руками.		16		4			
20	Тема 7. Упражнения на бревне, на перекладине, на брусьях. Подвижные игры		17		4			
21	Тема 8. Контрольные нормативы и приём зачётов.		17		4			
22	Тема 9. Контрольные нормативы и приём зачётов.		18		4			зачёт
	<b>Итог за 1 семестр</b>				54			
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>	2						
1	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.				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 разновысотных брусьях. Опорные прыжки.		3		2			

	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		2		
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b>					
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		
	<b>Раздел 7. Плавание.</b>					
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	15		2		

	на груди».						
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>						
<b>23</b>	Тема 1. Бег. На середине дистанции, совершенствование техники бега. Бег на 1500м и 800м в условиях соревнований.		15		2		
<b>24</b>	Тема 2. Прыжки в высоту способом «перешагивание», совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований.		16		2		
<b>25</b>	Тема 3. Толкание ядра с места. Совершенствование техники толкания ядра с места. Контрольные толкания ядра в условиях соревнований.		17		2		
<b>26</b>	Тема 4. Прием контрольных нормативов.		17		2		
<b>27</b>	Тема 5. Прием контрольных зачетных нормативов.		18		2		
	<b>Итог за 2 семестр</b>				<b>54</b>		<b>Зачёт с оценкой</b>
	<b>КУРС 2.</b>	3					
	<b>Раздел 1. Плавание.</b>						
<b>1</b>	Тема 1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.		1		1		
<b>2</b>	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди».		1		1		
<b>3</b>	Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.		2		1		
<b>4</b>	Тема 4. Упражнения для освоения с водой. Учить технике плавания «кроль на груди».		2		1		
<b>5</b>	Тема 5. Продолжить обучение вольному стилю.		3		1		
<b>6</b>	Тема 6. Совершенствование способа плавания «кроль на груди». Игры на воде.		3		1		
<b>7</b>	Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специальности.		4		1		
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>						
<b>8</b>	Тема 1. Низкий старт, выход со старта, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		4		1		
<b>9</b>	Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		5		1		
<b>10</b>	Тема 3. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: индивидуальная, групповая тактика. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		5		1		
<b>11</b>	Тема 4. Бег на длинные дистанции (3000м, 5000м). Подвижные игры.		6		1		
<b>12</b>	Тема 5. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: командная тактика.		6		1		
<b>13</b>	Тема 6. Прыжки в длину способом		7		1		

	«ножницы». Футбол: тактика нападения и защиты.					
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		1		
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		1		
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>					
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		1		
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		2		
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		2		
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		2		
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		2		
29	Тема 12. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры. Командные действия игроков.	15		2		
30	Тема 13. Элементы и комбинации 3 разряда	15		2		

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



	«прогнувшись». Метание диска.					
12	Тема 7. Бег на 800метров. Толкания ядра. Подвижные игры на местности.	6		1		
13	Тема 8. Бег 400метров. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Подвижные игры на местности.	7		1		
14	Тема 9. Бег 1500метров. Толкания ядра. Подвижные игры.	7		1		
15	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	8		1		
16	Тема 11. Толкания ядра. Футбол: тактика игры в защите. Учебная игра.	8		1		
17	Тема 12. Кроссовая подготовка.	9		1		
18	Тема 13. Спортивные игры. Футбол: варианты игры в нападении.	9		1		
19	Тема 14. Футбол. Варианты защиты и в нападении. Учебная игра по заданию.	10		1		
20	Тема 15. Барьерный бег на 100метров. Подвижные игры на местности.	10		1		
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		
	<b>Раздел 6. Плавание.</b>					
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		
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>			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	17		2		

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

14	Тема 14. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту. Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна.	8		1			
15	Тема 15. Кросс по пересечённой местности (мужчины – 3000м, девушки – 2000м). Упражнения с отягощениями для развития силы.	8		1			
16	Тема 16. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Развитие ловкости и быстроты (эстафеты с бегом, прыжками, лазаньем и перелазаньем).	9		1			
17	Тема 17. Эстафетный бег (держание эстафетной палочки при низком старте, передача палочки снизу и сверху, прием эстафетной палочки). Метание гранаты.	9		1			
18	Тема 18. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна. Баскетбол, футбол (развитие общей выносливости).	10		1			
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		1			
20	Тема 20. Метание гранаты. Техника метания гранаты с разбега. Развитие общей выносливости (бег по пересеченной местности на 1000м = женщины, 2000м – мужчины).	11		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.	12		2			
	<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>						
23	Тема 1. Волейбол. Прием, передача сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.	12		2			
24	Тема 2. Волейбол. Элементы игры через сетку в защите. Подвижные игры.	13		2			
25	Тема 3. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении. Упражнения профессионально-прикладной подготовке.	13		2			
26	Тема 4. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении и защите. Упражнения профессионально-прикладной подготовке.	14		2			
27	Тема 5. Профессионально-прикладная подготовка упражнениями на тренажерах. Подвижные игры.	14		2			

	<b>Раздел 4. Акробатика.</b>						
<b>28</b>	Тема 1. Упражнения на батуте, акробатические прыжки на ковре.	15		2			
	<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>						
<b>29</b>	Тема 1. Лазание по канату, опорные прыжки. Подвижные игры.	15		2			
<b>30</b>	Тема 2. Элементы художественной гимнастики. Упражнения с предметами: (набивными мячами, скакалками, обручами). Подвижные игры.	16		2			
<b>31</b>	Тема 3. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры.	16		2			
<b>32</b>	Тема 4. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, на перекладине, опорные прыжки. Подвижные игры.	17		2			
<b>33</b>	Тема 5. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, батуте. Подвижные игры.	17		2			
<b>34</b>	Тема 6. Элементы и комбинации 3 разряда вольные упражнения, батут, акробатика. Подвижные игры.	18		2			
<b>35</b>	Тема 7. Контрольные нормативы и приём зачётов.	18		2			
<b>36</b>	Тема 8. Контрольные нормативы и приём зачётов.	19		2			
	<b>Итог за 5 семестр</b>			<b>54</b>			<b>зачёт</b>
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>	6					
<b>1</b>	Тема 1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	19		1			
<b>2</b>	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	20		1			
<b>3</b>	Тема 3. Бег по пересеченной местности 3000м.	20		1			
<b>4</b>	Тема 4. Бег на короткие дистанции (100м). Прыжки в длину. Подвижные игры.	21		1			
<b>5</b>	Тема 5. Бег на короткие дистанции (200м). Футбол: элементы тактики игры в нападении.	21		1			
<b>6</b>	Тема 6. Волейбол. Приём передачи сверху двумя. Упражнения с отягощениями и упражнениями на восстановление дыхания.	22		1			
<b>7</b>	Тема 7. Футбол. Тактика игры в защите.	22		1			
<b>8</b>	Тема 8. Техника передвижения и меры безопасности при туристическом походе.	23		1			
<b>9</b>	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).	23		1			
<b>10</b>	Тема 10. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на 100м, специальные упражнения бегуна. Контрольный бег на 100м в условиях	24		1			

	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.	24		1		
12	Тема 12. Барьерный бег. Техника барьерного бега (старт, стартовое ускорение и расчёт шагов до первого барьера). Упражнения для развития силы.	25		1		
13	Тема 13. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (игра в футбол, баскетбол)	25		1		
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).	26		1		
15	Тема 15. Техника эстафетного бега. Развитие выносливости (кросс на 2000м – девушки, 3000м – мужчины).	26		1		
16	Тема 16. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Контрольные прыжки в высоту соревновательных условиях. Толкания ядра с места.	27		1		
17	Тема 17. Кросс. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в гору и под уклон).	27		1		
18	Тема 18. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Контрольные прыжки в длину в условиях соревнований. Барьерный бег на 110м.	28		1		
19	Тема 19. Бег на средние дистанции (800м, 1500м). Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту способом «перекидной».	28		1		
20	Тема 20. Тактика игры в нападении и в защите в игре футбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи.	29		1		
21	Тема 21. Баскетбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи в парах.	29		1		
22	Тема 22. Бег на короткие дистанции. Контрольный бег на 100 и 200м в условиях соревнований.	30		2		
23	Тема 23. Метание диска и толкания ядра в условиях соревнований.	30		2		
	<b>Раздел 7. Плавание.</b>					
24	Тема 1. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на груди».	31		2		
25	Тема 2. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на спине», «вольный стиль».	31		2		
26	Тема 3. Прием контрольных нормативов по плаванию.	32		2		
27	Тема 4. Прием контрольных нормативов.	32		2		
	<b>Раздел 8. Спортивные игры.</b>					
28	Тема 1. Футбол: тактика игры в нападении и	33		2		

	защите.						
29	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Футбол: двухсторонняя игра.	33		2			
	<b>Раздел 9. легкая атлетика.</b>						
30	Тема 1. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Совершенствование техники толкания ядра. Толкания ядра соревновательных условиях.	34		2			
31	Тема 2. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции.	34		2			
32	Тема 3. Прыжки в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в соревновательных условиях.	35		2			
33	Тема 4. Барьерный бег на 110м. Совершенствование техники барьерного бега..	35		2			
34	Тема 5 Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Подвижные игры.	36		2			
35	Тема 6. Контрольные нормативы и приём зачётов.	36		2			
36	Тема 7. Контрольные нормативы и приём зачётов.	37		2			
	<b>Итог за 6 семестр</b>			54			
	<b>Итого</b>			<b>328</b>			<b>Зачёт с оценкой</b>

### 5. Контрольный раздел (промежуточная аттестация).

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий 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 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
I семестр	
1. Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки

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

### Вопросы для зачета по теоретическому разделу

1. Цель и задачи физической культуры. Физическое воспитание студентов в России и США.
2. Функции физической культуры.
3. Требования к организации учебных занятий по физической подготовке.
4. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
5. Распределение студентов по учебным отделениям.
6. Требования техники безопасности на занятиях по единоборствам.
7. Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
8. Требования техники безопасности на занятиях в тренажерном зале.
9. Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм.
10. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
11. Русские национальные игры и забавы.
12. Предпосылки возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
13. Красота человеческого тела. Культура движений.
14. Физическое воспитание в древней Спарте.
15. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
16. Олимпийские игры древности.
17. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
18. Олимпийские игры современности
19. Виды метаний и прыжков в легкой атлетике. Правила передачи эстафеты в легкой атлетике и плавании.
20. Назовите виды спорта, в которых используется ракетка.
21. Армспорт, гиревой спорт, самбо.
22. Танцевальные виды спорта.
23. Пляжный волейбол, стритбол.
24. Краткая характеристика физических качеств человека.
25. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
26. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
27. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
28. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
29. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
30. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силы.
31. Контрольные упражнения для оценки уровня развития быстроты.
32. Контрольные упражнения для оценки развития выносливости.
33. Контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости.
34. Контрольные упражнения для оценки уровня развития ловкости.
35. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.

36. Утомление. Причины возникновения усталости.
37. Активный отдых.
38. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
39. Теории старения. Теории продления жизни.
40. Что включает в себя личная гигиена? Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
41. Проблема "Алкоголь и спорт"
42. Закаливание и здоровье
43. Стресс и занятия физическими упражнениями.
44. Какое воздействие оказывает на организм парная баня.
45. Физическая культура беременной женщины (режим, питание, двигательная активность, рекомендации специалистов).
46. Физическая культура новорожденного (врожденные рефлексы, закаливание, физические упражнения, обучение плаванию и т.п.).
47. Физическая культура ребенка после 1-го года жизни (игры, физические возможности, спортивный уголок дома).
48. Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
49. Правила составления комплекса физических упражнений
50. Упражнения для коррекции осанки.
51. Упражнения для профилактики плоскостопия.
52. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
53. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
54. Структура занятия по физической культуре
55. Изменение функционального состояния под воздействием физической нагрузки и в период восстановления.
56. Рациональная организация двигательного режима и ее обоснование
57. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100м.
58. Субъективные признаки утомления при физических нагрузках?

**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.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

№ п/п	Виды занятий	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение.	Авторы	Издательство и год издания	Количество изданий	
					В библиотеке	На кафедре
		<b>Основная литература</b>				
1	ЛКСРС	Физиологическая культура	Ильинич.И.	Учебник-М.	1	1



		студента и жизнь.		Гардарики 2008		
2	ЛКСРС	Психология здоровья. Учебник для вузов.	Никифоров Г.С.	СПб «Питер» 2001.	3	1
3	ЛКСРС	Физическая культура и здоровье: Учебник.	Панамарёва В.В.	Физкультура и спорт-М 2006	1	1
4	ЛКСРС	Физическая культура учебное пособие для студентов технических факультетов	Гулько Я.Н. Зуев С.Н.	Физкультура и спорт-М. 2000		3
5	ЛКСРС	Физическая культура. Учебное пособие.	Волкова Л.М. половников П.В.	СПбГТУ 2008		1
		<b>Дополнительная литература</b>				
6	ЛКСРС	Студенческий спорт и жизнь. Учебное пособие.	Зуев С.Н. и др.	Физкультура и спорт М. 2007		2
7	ЛКСРС	Олимпийский учебник студента. Учебное пособие.	Родиченко В.С. и др.	Советский спорт М. 2009		10
8	ЛКСРС	Основы юношеского спорта.	Филин В.П.	М. физкультура и спорт, 1980	1	1
9	ЛКСРС	Возрастные основы физического воспитания.	Фомин А.А. Филин В.П.	М. физкультура и спорт, 1972г.		1
10	ЛКСРС	Книга учителя физической культуры.	Каюров В.С.	М. ФиС 2005		1
11	ЛКСРС	Легкая атлетика (учебное пособие).	Озолин Н.Г.	М. ФиС 1973г.		1
12	ЛКСРС	Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры.	Озолин Н.Г. Воронкина В.И.	М. ФиС 1979г.	2	1

### 6.2 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.

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

#### 7.1 Специализированные аудитории

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) - 2,
- зал настольного тенниса - 1,
- тренажерные залы – 1,
- зал борьбы - 1,
- зал бокса - 1,
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом - 1,
- зал массажа - 1.

#### 7.2 Учебно-лабораторное оборудование

- силовые тренажеры,
- беговые дорожки,
- акваланги,
- перекладины, брусья, гимнастические стенки, скамейки, степы.
- спортивный инвентарь – мячи, сетки, ядра, копья, диски.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 38.03.04 – «Государственное и муниципальное управление» с учетом рекомендаций ООП ВО по профилю подготовки бакалавров «Муниципальное управление»

Рецензент от выпускающей кафедры (работодателя) по направлению  

---

подпись Г.М.Гусейнова  
И.О.Ф