

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Филиал в г. Избербаше

Кафедра общеобразовательных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

по направлению **38.03.01 (080100.62) Экономика**

Профиль подготовки
Финансы и кредит

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
очная/заочная

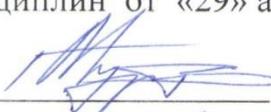
Статус дисциплины
базовая

Избербаш 2014

Рабочая программа разработана в 2014 году в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки **38.03.01 (080100.62) Экономика**, профиль подготовки «Финансы и кредит», утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 декабря 2009 года № 747

Разработчик: Абдуллаев В.А., доцент, мастер спорта СССР по боксу, заслуженный работник физической культуры и спорту, тренер высшей категории.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин от «29» августа 2014 г., протокол № 1

Зав. кафедрой  Гаджимурадов М.Т.
(подпись)

на заседании Учебно- методической комиссии филиала от «21» 10. 2014г., протокол № 1 .

Председатель  Магомедов А.А.
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть «гуманитарного социального и экономического» цикла образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 080100.62 «Финансы и кредит».

Дисциплина реализуется на экономическом отделении кафедрой гуманитарных дисциплин. Дисциплина нацелена на формирование общекультурных компетенций ОК-7; ОК-9; ОК-10, ОК-16

Объем дисциплины 2 зачетных единицы, в том числе в академических часах по видам учебных занятий:

Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия					Форма промежуточного контроля
	Всего	в том числе				
		контактная работа обучающихся с преподавателем			СРС	
		Лекции	Практические занятия	КСР		
1, 2, 3, 4, 5, 6	400		360		40	Зачёт
1 курс	144		144		16	2 семестр
2 курс	144		144		16	4 семестр
3 курс	72		72		8	6 семестр

Заочная форма обучения

Семестр	Учебные занятия					Форма промежуточного контроля
	Всего	в том числе				
		контактная работа обучающихся с преподавателем			СРС	
		Лекции	Практические занятия	КСР		
1, 2, 3, 4, 5, 6	400		360		382	Зачёт
1 курс	200		4		192	4
2 курс	200		6		190	4

1. Цели освоения дисциплины:

- целью физического воспитания студентов вуза 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.

Основные задачи курса:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части профессионального цикла ООП (Б 4) в соответствии с образовательным стандартом по направлению подготовки **38.03.01(080100.62) «Экономика»**

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и профессиональной подготовки обучающихся. Оно направлено на формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть представлением о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки. Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 2,4,6 семестрах зачеты.

Для изучения дисциплины (цикл Б.4 - базовая часть), в зависимости от профиля подготовки, необходимы отдельные знания, полученные студентами в ходе изучения дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВПО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОК-7	готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе	<ul style="list-style-type: none"> • знать: - социально-психологические особенности работы в коллективе; • уметь: - выстраивать коммуникативную связь с коллегами; • владеть:

		- методами коммуникации и кооперации в коллективе;
ОК–9	способен к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства;	<ul style="list-style-type: none"> • знать: - пути и методы саморазвития, средства познания; • уметь: - применять методы и средства познания для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетентности; • владеть: - знаниями для обеспечения своей конкурентоспособности, а также навыками принятия ответственного решения.
ОК–10	способен критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков;	<ul style="list-style-type: none"> • знать: - адекватные средства (устные и письменные) для осуществления рефлексии); уметь: - осуществлять самоанализ (действий, мыслей, ощущений, опыта, успехов и неудач); • владеть: - навыками корректировки своих действий на основе обратной связи;
ОК–16	владеет средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • знать: - знать методы физического воспитания и укрепления здоровья; • уметь: - поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; • владеть: - навыками достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 400 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

Очная форма обучения

Названия разделов и тем	Семестр	Учебные занятия				Зачёт
		Лекции	Практические занятия	КСР	Самостоятельная работа	
Теоретическая подготовка.					40	
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.					5	
2. Социально-биологические основы физической культуры.					4	
3. Основы здорового образа жизни студентов.					5	
4. Психофизиологические основы учебной деятельности.					4	
5. Педагогические основы физического воспитания.					4	
6. Основы общей и специальной физической подготовки.					4	
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					5	
8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.					4	
9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.					5	
Практическая подготовка						
Практический (учебно-тренировочные, методико-практические занятия ППФП)	1		72			
	2		72			x
	3		72			
	4		72			x
	5		72			
	6		72			x
Итого - 400			360		40	

Заочная форма обучения

Названия разделов и тем	Курс	Учебные занятия				Зачёт
		Лекции	Практические занятия	КСР	Самостоятельная работа	
Теоретическая подготовка.					40	
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.					5	
2. Социально-биологические основы физической культуры.					4	
3. Основы здорового образа жизни студентов.					5	
4. Психофизиологические основы учебной деятельности.					4	
5. Педагогические основы физического воспитания.					4	
6. Основы общей и специальной физической подготовки.					4	
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					5	
8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.					4	
9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.					5	
Практическая подготовка						
Практический (учебно-тренировочные, методико-практические занятия ППФП)	1		4		152	4
	2		6		190	4
Итого - 400			10		382	

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура студента.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм как единая саморегулирующаяся система. Основные системы организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов.

Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни, его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.

Тема 5. Педагогические основы физического воспитания.

Методические принципы физической культуры. Средства и методы физической культуры. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств.

Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка. Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Понятие «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования. Тема № 10. Развитие физической культуры и спорта в Кузбассе. Основные спортивные организации. Виды спорта, культивируемые в Кузбассе. Массовые спортивные мероприятия. Олимпийские чемпионы Кузбасса. Тема № 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Определение понятия ППФП. Задачи.

Основные факторы, определяющие ее содержание. Средства ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Тема № 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура, ее цель, задачи, методические основы. Производственная физическая культура в рабочее время. Физкультура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Легкоатлетическая подготовка

1. Оздоровительный бег.

Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта. Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта и стартовое ускорение. Техника бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции. Основы техники эстафетного бега. Основы техники легкоатлетических прыжков. Техника выполнения прыжка в длину с места.

2. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура» (легкая атлетика).

Стрелковая подготовка

1. Техника безопасности при проведении занятий по пулевой стрельбе.

Правила обращения с огнестрельным оружием. Виды спортивных соревнований по стрельбе из разных видов оружия. Стрельба как вид спорта.

2. Контрольные занятия.

Стрельба из мелкокалиберного оружия СМ – 2 из положения лежа с упора. Дистанция 50 м. Проверка изученных элементов техники стрельбы на результат.

Единоборства.

1. Единоборства как средство оздоровительной физической культуры.

Эффективность и влияние единоборств на общую выносливость. Разновидности единоборств в контексте профессионально-прикладной деятельности.

2. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура» (единоборства).

Спортивные игры.

1. Правила поведения в спортивном зале.

Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.

2. Волейбол как вид спорта и средство оздоровления.

Роль и место занятий волейболом в физическом воспитании студента. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.

3. Футбол как вид спорта и средство оздоровления.

Роль и место занятий футболом в физическом воспитании студента. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.

4. Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.

ОФП, гимнастика, фитнес.

1. Виды гимнастики в физическом воспитании студента.

Ритмическая гимнастика, ее содержание, роль в профессиональноприкладной подготовке студента. Атлетическая гимнастика, ее содержание, роль в профессионально-прикладной подготовке студента. Особенности занятий с отягощениями.

2. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.

Аутогенная тренировка и психосаморегуляция. Приемы массажа и самомассажа. Дыхательная гимнастика. Аутогенная тренировка. Техники и приемы психорегуляции в профессиональном аспекте.

3. Сдача контрольных и нормативных требований.

5. Образовательные технологии

При реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии: физкультурно-оздоровительная технология и технология интерактивного обучения.

Физкультурно-оздоровительная технология предполагает использование в процессе аудиторной и внеаудиторной работы различных видов оздоровительной гимнастики. В процессе занятий физической культурой проводятся: гимнастика для глаз, включающая комплексы упражнений для улучшения кровообращения в органе зрения, укрепления мышц глаз, улучшения процесса аккомодации, снятия зрительного утомления; дыхательная гимнастика, способствующая укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой системы; «пятиминутка» (с рациональным чередованием физических упражнений и отдыха); самомассаж головы и области ключицы, упражнения на релаксацию.

Технология активного обучения включает совокупность форм и методов, позволяющих студентам изменить свое отношение к физической культуре как одного из средств здоровьесбережения, сформировать мотивацию ведения здорового образа жизни.

В процессе аудиторных и внеаудиторных занятий физической культурой применяются теоретические и практические задания. В процессе учебной работы по физической культуре предполагаются:

– встречи с профессиональными спортсменами-дагестанцами; парное ведение практического занятия по физической культуре (волейбол, аэробика, легкая атлетика, единоборство и др.);

– разбор конкретных ситуаций в различных видах спорта (технико- тактический анализ игры, разбор комплексов оздоровительных упражнений).

Применение активных методов обучения на занятиях физической культурой способствует выражению интеллектуальных способностей, раскрытие творческого потенциала, активизации каждого студента.

Использование физкультурно-оздоровительной и технологии активного обучения на занятиях физической культурой позволяет реализовать большие возможности процесса обучения: отслеживать развитие интереса, желания, мотивации здоровьесбережения средствами физической культуры; наблюдать за активностью студентов в процессе теоретических и практических занятий физической культурой; контролировать уровень знаний в области физической культуры и спорта, здоровьесбережения, физического самосовершенствования, умения применять полученные знания в практической деятельности, приобретение опыта здоровьесбережения при помощи занятий физической культуры и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза. оценивать уровень физической подготовленности студентов; определять результат совместной со студентами здоровьесберегающей деятельности; определять последовательность дальнейших шагов и действий, что, в конечном итоге, способствует изменению отношения студентов к своему здоровью, его укреплению и сохранению.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

По дисциплине «Физическая культура» используются различные виды самостоятельной работы студентов:

- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
 - составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
 - составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
- проведение самооценки здоровья;
 - подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
 - выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Текущий контроль результатов изучения дисциплины осуществляется преподавателем физической культуры во время теоретических и практических занятий.

Виды текущего контроля в процессе практических занятий:

- выполнение индивидуальных заданий преподавателя;

- выполнение заданий преподавателя в группе;
- показ техники выполнения различных упражнений;
- проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия; карточки-задания;
- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.

Итоговый контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом (в I, II, III, IV, V, VI семестрах). К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного студента. Пропущенные занятия студентами без уважительной причины – отрабатываются.

Итоговый контроль дисциплины осуществляется в форме выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Процедура освоения
ОК-7	<ul style="list-style-type: none"> • знать: - социально-психологические особенности работы в коллективе; • уметь: - выстраивать коммуникативную связь с коллегами; • владеть: - методами коммуникации и кооперации в коллективе; 	Тестирование
ОК-9	<ul style="list-style-type: none"> • знать: - пути и методы саморазвития, средства познания; • уметь: - применять методы и средства познания для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетентности; • владеть: - знаниями для обеспечения своей конкурентоспособности, а также навыками принятия ответственного решения. 	Тестирование, опрос, выполнение специальных упражнений
ОК-10	<ul style="list-style-type: none"> • знать: - адекватные средства (устные и письменные) для осуществления рефлексии); уметь: - осуществлять самоанализ (действий, мыслей, ощущений, опыта, успехов и неудач); • владеть: 	Тестирование, устный и письменный опрос

	- навыками корректировки своих действий на основе обратной связи;	
ОК–16	<ul style="list-style-type: none"> • знать: - знать методы физического воспитания и укрепления здоровья; • уметь: - поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; • владеть: - навыками достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; 	Тестирование, опрос, выполнение специальных упражнений

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

ОК-7 (готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе).

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удов (51-65 баллов)	Хорошо (66-85 баллов)	Отлично (86-100 баллов)
Базовый	Должен продемонстрировать навыки действия в команде в игровых видах спорта и в жизненных ситуациях, а также психологическую устойчивость.	Демонстрирует навыки действия в команде, но в отдельных ситуациях психологически не устойчив.	Демонстрирует навыки действия в команде, психологически устойчив, но в отдельных ситуациях не демонстрирует особого рвения в решении поставленных задач.	Демонстрирует навыки и желание действовать в команде и в коллективе, всегда мотивирован, психологически устойчив.

ОК–9 (способность к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства)

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удов (51-65 баллов)	Хорошо (66-85 баллов)	Отлично (86-100 баллов)
Базовый	Должен продемонстрировать мотивацию к саморазвитию и самосовершенствованию.	Не в полной мере демонстрирует мотивацию к саморазвитию.	Демонстрирует мотивацию к саморазвитию, но в отдельных ситуациях инертен.	Демонстрирует направленность на результат и высокий уровень мотивации к саморазвитию.

ОК–10 (способность критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков)

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удов (51-65 баллов)	Хорошо (66-85 баллов)	Отлично (86-100 баллов)
Пороговый	Должен продемонстрировать желание заниматься физкультурой и спортом, умение выполнять требуемые физические упражнения.	Не в полной мере демонстрирует необходимые навыки и желание заниматься физкультурой.	Демонстрировать желание заниматься физкультурой, но не обладает достаточными для выполнения предложенных упражнений навыками.	Демонстрирует высокий уровень мотивации желание заниматься физкультурой и спортом, умение выполнять требуемые физические упражнения.
Базовый	Должен продемонстрировать умение ставить цели и выбирать пути, средства и методы их достижения.	Демонстрирует умение ставить цели и выбирать пути и методы их достижения, но не всегда демонстрирует желание идти к поставленной цели.	Демонстрирует умение ставить цели и выбирать пути их достижения, но не располагает всеми необходимыми средствами достижения поставленной цели.	Демонстрирует умение ставить цели и применять все необходимые средства и методы её достижения.

ОК-16 (владеет средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удов (51-65 баллов)	Хорошо (66-85 баллов)	Отлично (86-100 баллов)
Пороговый	Знает средства самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	Имеет лишь общие представления о методах физического воспитания и укрепления здоровья	Знает о методах физического воспитания и укрепления здоровья, но допускает несущественные ошибки общего характера	Демонстрирует глубокое знание методов физического воспитания и укрепления здоровья.

			тера	
--	--	--	------	--

7.3. Зачётные контрольные нормативы ДЕВУШКИ

№ п/п	наименование	1 курс	2 курс	примечание
1	подъем туловища сидя на скамье (ноги закреплены, руки за головой)	65	75	Из положения лежа на ковре 80-90
2	упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать)	30	35	За 2 мин
3	прыжки через резинку (h=35 см) толчком 2-х ног	70	75	За 1 мин
4	Прыжки на скамейке	3 мин	4 мин	
5	прыжки в длину с места	1м 75см	1м 85см	
6	бег 100 м	16,8 сек	16,3 сек	
7	бег 500 м	2,10	2.00	
8	бег 2000 м	11,5	11,3	

ЮНОШИ

№ п/п	наименование	1 курс	2 курс	примечание
1	Подтягивание на перекладине (если вес больше 80 кг)	12 8	14 10	Хватом сверху
2	Подъем переворотом на перекладине (если вес больше 80 кг)	6 4	8 5	Хватом сверху
3	Жим штанги лежа	8	10	Собственный вес - 10 кг.
4	Приседания со штангой на плечах (собственный вес минус 15 кг.)	12 15	15 20	Вес до 75 кг. Вес более 75 кг
5	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина из наклона вверх)	35 за 1 мин	35 за 1 мин	1 курс – 15 кг 2 курс – 20 кг
6	Прыжки на скамейке	5 мин	6 мин	
7	Прыжок в длину с места	215см	225 см	
8	Бег 100 м	14,00	13,6	
9	Бег 1000 м	3,5	3,4	
10	Бег 3000 м	14,00	13,3	

Контрольные вопросы

1. Виды легкой атлетики.
2. По каким признакам осуществляется классификация легкоатлетических видов спорта?

3. Согласно каких структурных характеристик делятся легкоатлетические виды спорта?
4. Какие отрезки относят к бегу на средние и длинные дистанции?
5. Какие отрезки относят к бегу на короткие дистанции?
6. Расскажите об особенностях старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования в беге на короткие дистанции.
7. Классические виды эстафетного бега.
8. Виды легкоатлетических прыжков.
9. Какие физические качества являются преобладающими в легкой атлетике?
10. Дайте характеристику физического качества – «сила»?
11. Дайте характеристику физического качества – «скоростные способности»?
12. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, аэробика, пилатес и т.п.).
14. Классификация гимнастики.
15. Классификация единоборств.
16. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
17. Техника бега на короткие дистанции.
18. Методика развития быстроты движений и скоростно- силовых качеств.
19. Методика развития выносливости.
20. Методика развития гибкости.
21. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
22. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
23. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
24. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
32. Современные популярные виды спорта.
25. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Задания для самостоятельного выполнения

1. Познакомиться с основными этапами истории Олимпийского движения и Олимпийского спорта в России (отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы).
2. Изучить методику определения и оценки физического здоровья и физического развития человека (протоколы физиологических исследований).
3. Произвести оценку физкультурного занятия (моторная и общая плотность занятия) в детском саду (школе) и построить физиологическую кривую по

показателю ЧСС (предоставление протоколов физиологических исследований).

4. Дать характеристики двигательным качествам. Составить примерный комплекс упражнений, способствующих развитию выбранного физического качества. Выделить особенности процессов формирования двигательных качеств у детей разных возрастов. Задание

5. Познакомиться с основными гигиеническими требованиями к одежде и спортивному инвентарю во время физкультурных занятий с детьми. 2. Изучить правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями с детьми.

6. Изучить индивидуальный подход к занятиям спортом исходя из физических особенностей ребенка; Познакомиться с вариативность видов спорта для детей разного возраста.

7. Ознакомиться с основными принципами подбора упражнений (последовательность, дозировка). Составить примерный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10-11 упражнений)

8. На листах формата А4 схематически изобразить различные виды дефектов осанки, указать причины данной деформации. Виды дефектов: плоская спина, круглая и сутулая спина, плоско – вогнутая, кругло – вогнутая, асимметричная. На каждый вид дефекта осанки подобрать и продемонстрировать не менее 5-7 упражнений.

9. Подобрать и продемонстрировать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия (5-7 упражнений) в 2-х исходных положениях: сидя, стоя, а также при ходьбе. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста с элементами лечебной гимнастики (5-7 упражнений).

10. Организовать и провести физкультурно-оздоровительные мероприятия с детьми разного возраста (предоставление отчетных материалов: сценарий, фотографии и т.д.). Осуществить подборку наиболее популярных спортивных игр для детей (предоставление конспектов). Изучить правила проведения спортивно-массовых мероприятий.

Примерные тестовые задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

1. Физическая культура - это?

- А. Часть культуры общества
- Б. Часть нравственного воспитания.
- В. Часть физического развития.
- Г. Часть умственного развития.

2. Какое из средств не используется для формирования физической культуры личности?

- А. Спортивные игры.
- Б. Плавание.
- В. Физические упражнения.

Г. Шахматы.

3. Какое из качеств не является физическим качеством?
 - А. Сила.
 - Б. Внешний вид.
 - В. Быстрота.
 - Г. Выносливость.

4. Какая из систем является функциональной системой организма?
 - А. Ножная.
 - Б. Сердечная
 - В. Глазная.
 - Г. Мышечная.

5. При каких действиях не наступает физическое утомление?
 - А. Длительный бег.
 - Б. Неправильное планирование физической нагрузки.
 - В. Просмотр комедии.
 - Г. Сон.

6. Какие факторы не влияют на риск здоровья?
 - А. Стрессовые ситуации.
 - Б. Предрасположенность к наследственным болезням.
 - В. Сбалансированное питание.
 - Г. Активный отдых.

7. Элемент здорового образа жизни – это:
 - А. Вредные привычки.
 - Б. Неправильное питание.
 - В. Соблюдение режима труда и отдыха.
 - Г. Нарушение режима дня.

8. Какое из средств не входит в систему закаливания?
 - А. Закаливание воздухом.
 - Б. Закаливание солнцем.
 - В. Закаливание в сауне.
 - Г. Укрепление здоровья.

9. Что не входит в процесс физического самовоспитания?
 - А. Выработка настойчивости.
 - Б. Развитие выносливости.
 - В. Курение.
 - Г. Укрепление здоровья.

10. Какой симптом не проявляется при переутомлении?

- А. Расстройство сна.
 - Б. Повышение умственной работоспособности.
 - В. Вегетативные нарушения.
 - Г. Нервный стресс.
11. Какой из методов не входит в процесс физического воспитания?
- А. Наказание.
 - Б. Игровой.
 - В. Соревновательный .
 - Г. Показательный.
12. Какое понятие не входит в составляющие физического качества – сила?
- А. Абсолютная.
 - Б. Пропорциональная.
 - В. Относительная.
 - Г. Мощная.
13. Физическое качество – быстрота, проявляется в следующих видах бега:
- А. Бег на длинные дистанции.
 - Б. Бег на короткие дистанции.
 - В. Оздоровительный бег.
 - Г. Медленный бег на месте.
14. Какое из понятий не входит в качество – выносливость?
- А. Традиционная.
 - Б. Общая.
 - В. Специальная.
 - Г. Большая.
15. Ловкость это способность решать двигательные задачи.
- А. Медленно
 - Б. Точно.
 - В. Не экономно.
 - Г. Не координировано.
16. Что входит в понятие гибкость?
- А. Длительное время выполнять физические упражнения.
 - Б. Способность выполнять движения с большей амплитудой.
 - В. Способность далеко прыгать.
 - Г. Выполнять упражнения в максимальном темпе.
17. Общая физическая подготовка это:
- А. Достижение высоких спортивных результатов.
 - Б. Совершенствование физических качеств.
 - В. Способность далеко прыгать.

- Г. Воспитание воли.
18. Какое упражнение не способствует увеличению роста человека?
А. Вис на перекладине.
Б. Прыжки на скакалке.
В. В висе упражнение «маятник».
Г. Упражнения лежа на полу.
19. Что не является формой занятия физическими упражнениями?
А. Обязательные урочные формы.
Б. Неурочные формы.
В. Хаотичные формы.
Г. Самостоятельные формы.
20. Что не входит в формы самостоятельных занятий физической культуры?
А. Занятия в спортивных секциях.
Б. Утренняя гигиеническая гимнастика.
В. Упражнения в течении учебного дня.
Г. Плавание.
21. Что входит в компонент самостоятельных занятий?
А. Не спортивная форма одежды.
Б. Гигиена тела.
В. Неправильное питание.
Г. Несоблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой.
22. Признак физического развития человека.
А. Рост лежа.
Б. Масса тела.
В. Воля.
Г. Нравственность.
23. Какая из задач не является задачей профессионально – прикладной физической подготовки?
А. Развитие умственных способностей
Б. Освоение прикладных умений и навыков.
В. Развитие прикладных специальных качеств.
Г. Подготовка к будущей профессии.
24. Усталость – это:
А. Чувство бодрости.
Б. Чувство слабости.
В. Чувство переедания.
Г. Чувство смелости.

25. Главная сущность занятий спортом?
А. Укрепление здоровья человека.
Б. Повышение работоспособности человека.
В. Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.
Г. Прославление себя.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Контроль за ходом учебного процесса и успеваемостью студентов в ФГБОУ ВПО «Дагестанский государственный университет» осуществляется посредством модульно-рейтинговой системы. Учебный рейтинг студента – это показатель успеваемости студента в баллах, это суммарная оценка за его текущую учёбу, уровень посещаемости занятий, научную и спортивную деятельность, результаты промежуточного (зачёт) контроля.

Критерии оценки знаний и умений студентов

Максимальный балл за полное и безошибочное выполнение каждого из вышеуказанных видов заданий и упражнений – 100. За ошибку или невыполнение задания, упражнения рейтинг снижается на соответственно на 10 и более баллов по усмотрению преподавателя.

Шкала диапазона для перевода рейтингового балла по дисциплине с учётом промежуточного контроля в систему «зачёт-незачёт».

- 0 – 50 баллов – «незачёт»;
- 51 и более баллов – «зачёт»;

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

а) основная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. М., 2012.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., 2012.
3. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М., 2012.

б) дополнительная литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура / [при участии Богдановой М. А. и др.]. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010 .
2. Барчуков И.С. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / И. С. Барчуков. - Москва: ЮНИТИ, 2003.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика; учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направле-

нию "Педагогика" / под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2009.

4. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М., 2012. <http://books2226.ru/download/176647/>.

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

В самостоятельной работе студента могут быть использованы кроме основной и дополнительной литературы следующие интернет ресурсы, доступ к которым предоставляет Научная библиотека Дагестанского государственного университета:

1. <http://elib.dgu.ru/?q=node/876> - Научная библиотека ДГУ
2. <http://www.book.ru> – Электронная система BOOK.RU
3. <http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRBOOKSHOP
4. <http://ibooks.ru> - Электронно-библиотечная система IBOOKS.RU
5. <http://www.biblio-online.ru> – Издательство «Юрайт»
6. <http://books.google.com> - Интернет каталог общемирового книжного фонда Google Books

Кроме того, в самостоятельной работе студента могут быть использованы следующие электронные ресурсы, имеющие свободный доступ в интернете:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., 2012. http://www.knorus.ru/upload/knorus_new/pdf/6189.pdf.
2. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М., 2012. <http://books2226.ru/download/176647/>
3. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Автор/создатель: Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory/12>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Приступая к изучению данного курса внимательно, познакомьтесь с материалами рабочей программы. Данные материалы включают в себя пояснительную записку, где обозначены цели, задачи изучаемой дисциплины, а также структура курса. Узнайте, какие умения и навыки универсальны должны получить в ходе освоения дисциплины.

Изучите содержание учебной программы. В ней отражены все темы и разделы в соответствии с ФГОС.

Знакомясь с рабочей учебной программой, обратите внимание на распределение часов на лекции и на самостоятельную работу студентов. Изучите прилагаемый список литературы.

Далее следуют методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины, где отражены вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение, и определены задания. Здесь же даются вопросы к зачету.

Изучите прилагаемый список литературы. В список обязательной литературы включены основные учебники, учебные пособия, необходимые для подготовки к зачету. В список дополнительной литературы включены научные издания, необходимые для выполнения заданий по самостоятельной работе, написания рефератов.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал имеет валеологическую и профилактическую направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности и в адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

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

Информационные средства обучения: электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, демонстрационные фильмы, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства представления информации (многофункциональный мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы). Электронные ресурсы Научной библиотеки ДГУ: ЭБС «Айбукс», ЭБС «Юрайт», ресурсы издательства Шпрингер, мультимедийный научно-популярный портал «Чердак», цифровой контент NathiTrust, портал Национальной электронной библиотеки *неб.рф*, Интернет каталог Google, электронно-образовательные ресурсы Дагестанского государ-

ственного университета.

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, бассейна, беговых дорожек, футбольного поля, волейбольной площадки. Оборудование учебного кабинета: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные); гимнастические маты; эстафетные палочки; гранаты (мужские, женские), технические средства обучения: компьютер