

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ДГУ)**  
*Межфакультетская кафедра физвоспитания*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективные курсы по физической культуре**

**Кафедра физвоспитания**

**Образовательная программа**

**45.03.01 Филология**

Профиль подготовки  
**Отечественная филология (русский язык и литература)**

Уровень высшего образования  
бакалавриат

Форма обучения  
**очная**

Статус дисциплины: вариативная по выбору.

Махачкала2017

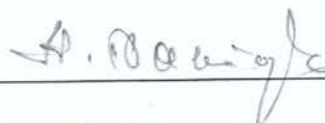
Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в 2017 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата) от 07.08.2014 №947

Разработчик(и) межфакультетская кафедра физвоспитания, доцент Гусейнов Г.Р.

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры физвоспитания от «28» февраля 2017 года протокол №6

Зав. кафедрой: Рамазанов А.Ш.



на заседании Методической комиссии кафедры физвоспитания от «6» март 2017г., протокол №4

Председатель: Новикова Н.Б.



Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

«30» 03. 2017г.



## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина **Элективные курсы по физической культуре** входит в вариативную по выбору часть образовательной программы **бакалавриата** по направлению 45.03.02 Лингвистика\_;

Дисциплина реализуется на филологическом факультете межфакультетской кафедрой **физвоспитания**.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с **формированием 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.**

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных **ОК-8**.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: **практические занятия и самостоятельная работа.**

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме **нормативов** и промежуточный контроль в форме **зачета**.

Элективные дисциплины по физической культуре (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

| Семестр | Учебные занятия                                |                      |                      |     |              |  | СРС, в том числе экзамен | Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) |
|---------|--|----------------------|----------------------|-----|--------------|--|--------------------------|---|
|         | в том числе                                    |                      |                      |     |              |  |                          |   |
|         | Контактная работа обучающихся с преподавателем |                      |                      |     |              |  |                          |   |
|         | Всего  | из них               |                      |     |              |  |                          |   |
| Лекции  |  | Лабораторные занятия | Практические занятия | КСР | консультации |  |                          |   |
| 1       | 54   | -                    | -                    | 18  |              |  | 36                       |   |
| 2       | 54   | -                    | -                    | 18  |              |  | 36                       | зачет   |
| 3       | 54   | -                    | -                    | 36  |              |  | 18                       |   |
| 4       | 54   | -                    | -                    | 36  |              |  | 18                       | зачет   |

|   |    |   |   |    |  |  |    |       |
|---|----|---|---|----|--|--|----|-------|
| 5 | 36 | - | - | 18 |  |  | 18 |       |
| 6 | 36 | - | - | 18 |  |  | 18 | зачет |
| 7 | 40 | - | - | 18 |  |  | 22 | зачет |

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) физической подготовки является развитие личности, воспитание сознательного и творческого отношения к физической культуре, как необходимой общеоздоровительной составляющей жизни.

### Задачи дисциплины:

1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриат

Дисциплина элективные курсы по физической культуре является дисциплиной по выбору образовательной программы бакалавриата по направлению 49.03.01 Филология.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

Концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

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

49.03.01 Филология

| Компетенции | Формулировка компетенции из ФГОС ВО  | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)   |
|-------------|--|---|
| ОК-8        | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>знать:</b><br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>уметь:</b><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Владеть</b><br/>физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> |

**4. Объем, структура и содержание дисциплины.**

4.1. Объем дисциплины элективных дисциплин (модулей) составляет на всех отделениях не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. 4.2. Структура дисциплины.

| №<br>п/п                         | Разделы и темы<br>дисциплины               | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов и<br>трудоемкость (в часах) |                         |                         |                             | Самостоятельная работа | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>(по неделям<br>семестра)<br><br>Форма<br>промежуточн<br>ой аттестации<br>(по<br>семестрам) |
|----------------------------------|--|---------|-----------------|--|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------|---|
|                                  |  |         |                 | Лекции   | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>занятия | Контроль<br>самост.<br>раб. |                        |   |
| Модуль 1 <i>Легкая атлетика.</i> |  |         |                 |  |                         |                         |                             |                        |   |
| 1                                | Бег на короткие дистанции<br>Семенящий бег | 1       |                 |  | 2                       |                         |                             | 4                      | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.                               |
| 2                                | Бег с высоким подниманием бедра            | 1       |                 |  | 2                       |                         |                             | 4                      | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.                               |
| 3                                | Прыжкообразный бег                         | 1       |                 |  | 2                       |                         |                             | 2                      | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических   |

|   |  |   |  |  |   |  |  |   |  |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|--|
|   |  |   |  |  |   |  |  |   | упражнений.<br>Сдача нормативов.   |
| 4 | Бег с забрасыванием голени назад   | 1 |  |  | 2 |  |  | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 5 | бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)   | 1 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 6 | движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом | 1 |  |  | 2 |  |  | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 7 | Бег с ускорением на 30-60 м.   | 1 |  |  | 2 |  |  | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 8 | <b>Низкий старт</b><br>Бег с низкого старта  | 1 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.                      |

|    |   |   |  |  |   |  |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
|    |   |   |  |  |   |  |  |   | Сдача нормативов.   |
| 9  | бег по дистанции по прямой  | 1 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 10 | бег по виражу   | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 11 | финиширование   | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 12 | бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.             | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 13 | Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.                   |



|    |  |   |  |  |   |  |  |   |   |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|---|
|    |  |   |  |  |   |  |  |   | Сдача нормативов.   |
| 14 | <b>Бег на средние дистанции</b><br><br><b>Специальные беговые упражнения</b> | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. С<br>Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов.дача нормативов. |
| 15 | Семенящий бег  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов.  |
| 16 | бег с высоким подниманием бедра  | 2 |  |  | 2 |  |  | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов.  |
| 17 | Бег с забрасыванием голени назад   | 2 |  |  | 2 |  |  | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.   |

|    |   |   |  |  |   |  |  |   |  |
|----|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
|    |   |   |  |  |   |  |  |   | Сдача нормативов.  |
| 18 | прыжокобразный бег  | 2 |  |  | 2 |  |  | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 19 | Ускорение на различные отрезки дистанции  | 2 |  |  |   |  |  | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 20 | Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием медленного бега                                       | 2 |  |  |   |  |  | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 21 | повторный бег   | 2 |  |  |   |  |  | 4 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 22 | медленный бег<br>а)ознакомление с техникой высокого старта<br>б)ознакомление с техникой бега на средние дистанции | 2 |  |  |   |  |  | 8 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.                      |

|  |   |  |  |  |    |  |  |    |                   |
|--|---|--|--|--|----|--|--|----|-------------------|
|  | в)ознакомление с тактикой бега<br>г)финиширование, бег после финиша |  |  |  |    |  |  |    | Сдача нормативов. |
|  | <b>Итого</b>  |  |  |  | 36 |  |  | 72 | зачет             |

**Модуль2 ГИМНАСТИКА (муж.)**

|   |   |   |  |  |   |  |  |   |   |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 1 | Строевые упражнения и гимнастические перестроения   | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 2 | Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину» | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 3 | Расчеты по порядку, на «первый-второй» и т.д.   | 3 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 4 | Размыкание и смыкание   | 3 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

|   |   |   |  |  |   |  |  |   |   |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 5 | Повороты направо, налево, кругом                                  | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 6 | Построение: в одну и в две шеренги, в колонну по одному и по два. | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 7 | Движение бегом  | 3 |  |  | 2 |  |  |   | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 8 | Шаг на месте и в движении   | 3 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 9 | Переходы с шага на бег, с бега на шаг                             | 3 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

|    |   |   |  |  |   |  |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 10 | Упражнения для развития ловкости и гибкости   | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 11 | Упражнения для развития ловкости и гибкости   | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 12 | Строевые упражнения и гимнастические перестроения   | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 13 | Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину» | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 14 | Расчеты по порядку, на «первый-второй» и т.д.   | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

|    |   |   |  |  |   |  |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 15 | Размыкание и смыкание   | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 16 | Повороты направо, налево, кругом                                  | 4 |  |  | 4 |  |  |   | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 17 | Построение: в одну и в две шеренги, в колонну по одному и по два. | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 18 | Движение бегом  | 4 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 19 | Шаг на месте и в движении   | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

|    |   |   |  |  |    |  |  |    |   |
|----|---|---|--|--|----|--|--|----|---|
| 20 | Переходы с шага на бег, с бега на шаг       | 4 |  |  | 4  |  |  | 2  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 21 | Упражнения для развития ловкости и гибкости | 4 |  |  | 4  |  |  | 2  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|    |   |   |  |  | 72 |  |  | 36 | зачет   |

### ***ГИМНАСТИКА (жен.)***

|   |  |   |  |  |   |  |  |   |   |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 1 | Упражнения для развития ловкости и гибкости                    | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 2 | Равновесие на одной ноге/ласточка/с различными положениями рук | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 3 | Группировка в приседе, сидя, лежа на спине                     | 3 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических                               |

|   |   |   |  |  |   |  |  |   |  |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
|   |   |   |  |  |   |  |  |   | упражнений.<br>Сдача нормативов.   |
| 4 | перекаты-в сторону,<br>назад                | 3 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 5 | Кувырки- вперед и<br>назад                  | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 6 | Стойки на лопатках, на<br>голове и на руках | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 7 | Движение бегом                              | 3 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 8 | Полу шпагат                                 | 3 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.                      |



|    |  |   |  |  |   |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|--|
|    |  |   |  |  |   |  |  |   | Сдача нормативов.  |
| 9  | Мост из любого положения                                       | 3 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 10 | Козел в ширину-прыжок согнув ноги                              | 3 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 11 | Упражнения для развития ловкости и гибкости                    | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 12 | Акробатика   | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 13 | Равновесие на одной ноге/ласточка/с различными положениями рук | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.                      |

|    |  |   |  |  |   |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|--|
|    |  |   |  |  |   |  |  |   | Сдача нормативов.  |
| 14 | Группировка в приседе, сидя, лежа на спине | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 15 | перекаты-в сторону, назад                  | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 16 | Кувьрки- вперед и назад                    | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 17 | Стойки на лопатках, на голове и на руках   | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 18 | Полу шпагат                                | 4 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.                      |

|    |   |   |  |  |    |  |  |    |  |
|----|---|---|--|--|----|--|--|----|--|
|    |   |   |  |  |    |  |  |    | Сдача нормативов.  |
| 19 | Мост из любого положения                    | 4 |  |  | 4  |  |  |    | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 20 | Козел в ширину-прыжок согнув ноги           | 4 |  |  | 4  |  |  |    | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 21 | Упражнения для развития ловкости и гибкости | 4 |  |  | 4  |  |  |    | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|    | итого                                       |   |  |  | 72 |  |  | 36 | Зачет  |

## Волейбол

|   |   |   |  |  |   |  |  |  |  |
|---|---|---|--|--|---|--|--|--|--|
| 1 | Перемещение                             | 5 |  |  | 2 |  |  |  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 2 | Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, | 5 |  |  | 2 |  |  |  | Контроль посещаемости занятий и степени  |

|   |  |   |  |  |   |  |  |   |   |
|---|--|---|--|--|---|--|--|---|---|
|   | повороты.  |   |  |  |   |  |  |   | овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов.   |
| 3 | <b>Ловля мяча двумя руками на месте</b>              | 5 |  |  | 2 |  |  |   | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 4 | На месте   | 5 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 5 | Со сменой мест                                       | 5 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 6 | В прыжке и во время бега                             | 5 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 7 | Ловля различных по направлению и высоте полета мячей | 5 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения   |

|    |   |   |  |  |   |  |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
|    |   |   |  |  |   |  |  |   | техник<br>изучаемых<br>физических<br>упражнений.<br>Сдача нормативов.   |
| 8  | Ловля катящегося мяча   | 5 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль<br>посещаемости<br>занятий и степени<br>овладения<br>техник<br>изучаемых<br>физических<br>упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 9  | <b>Передача мяча</b>  | 5 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль<br>посещаемости<br>занятий и степени<br>овладения<br>техник<br>изучаемых<br>физических<br>упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 10 | На бегу в прыжке  | 5 |  |  |   |  |  | 2 | Контроль<br>посещаемости<br>занятий и степени<br>овладения<br>техник<br>изучаемых<br>физических<br>упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 11 | В прыжке с поворотом<br>одной и двумя руками                            | 5 |  |  |   |  |  | 2 | Контроль<br>посещаемости<br>занятий и степени<br>овладения<br>техник<br>изучаемых<br>физических<br>упражнений.<br>Сдача нормативов. |
| 12 | Различные приемы<br>передач в сочетании с<br>отвлекающими<br>действиями | 5 |  |  |   |  |  | 2 | Контроль<br>посещаемости<br>занятий и степени<br>овладения<br>техник  |

|  |              |  |  |  |    |  |  |    |  |
|--|--------------|--|--|--|----|--|--|----|--|
|  |              |  |  |  |    |  |  |    | изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|  | <b>Итого</b> |  |  |  | 18 |  |  | 18 |  |

### ***Баскетбол***

|   |   |   |  |  |   |  |  |   |   |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 1 | Передача двумя руками от груди с шагом и поворотом туловища в сторону   | 6 |  |  | 2 |  |  |   | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 2 | <b>Ведение мяча</b>   | 6 |  |  | 2 |  |  |   | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 3 | На месте, шагом, бегом.   | 6 |  |  | 2 |  |  |   | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 4 | С изменением направления, с высоким и низким отскоком, остановка-2 шага | 6 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

|   |   |   |  |  |   |  |  |   |   |
|---|---|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 5 | <b>Броски в корзину</b>   | 6 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 6 | После ведения с остановкой и в прыжке одной рукой от плеча с расстояния от 3-6 метров | 6 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
| 7 | Броски со среднего расстояния   | 6 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|   | Бросок с двумя и одной рукой снизу в движении с затяжным прыжком                      | 6 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|   | <b>Добывание мяча</b>   | 6 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |

|  |  |   |  |  |    |  |  |    |   |
|--|--|---|--|--|----|--|--|----|---|
|  | Одной рукой прыгая с места и с разбега                 | 6 |  |  |    |  |  | 2  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|  | Двумя руками прыгая с места и с разбега                | 6 |  |  |    |  |  | 2  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|  | <b>Учебная игра с применением пройденных элементов</b> | 6 |  |  |    |  |  | 2  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|  | <b>Итого:</b>  |   |  |  | 18 |  |  | 18 | зачет   |

### **Легкая атлетика**

|  |   |   |  |  |   |  |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|--|--|--|---|
|  | <b>Бег на короткие дистанции</b><br>Семенящий бег | 7 |  |  | 2 |  |  |  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|  | Бег с высоким подниманием бедра                   | 7 |  |  | 2 |  |  |  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.                   |



|  |  |   |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|
|  |  |   |  |  |   |  |  |  | упражнений.<br>Сдача нормативов.   |
|  | Прыжкообразный бег   | 7 |  |  | 2 |  |  |  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | Бег с забрасыванием голени назад   | 7 |  |  | 2 |  |  |  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50 <sup>0</sup> )  | 7 |  |  | 2 |  |  |  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом | 7 |  |  | 2 |  |  |  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | Бег с ускорением на 30-60 м.   | 7 |  |  | 2 |  |  |  | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.                      |

|  |   |   |  |  |   |  |  |   |  |
|--|---|---|--|--|---|--|--|---|--|
|  |   |   |  |  |   |  |  |   | Сдача нормативов.  |
|  | <b>Низкий старт</b><br>Бег с низкого старта                           | 7 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | бег по дистанции по прямой  | 7 |  |  | 2 |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | финиширование   | 7 |  |  |   |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.             | 7 |  |  |   |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты | 7 |  |  |   |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.                      |

|  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |   |  |  |  |  |  |   | Сдача нормативов.  |
|  | <b>Бег на средние дистанции</b><br><b>Специальные беговые упражнения</b> | 7 |  |  |  |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | Семенящий бег  | 7 |  |  |  |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | бег с высоким подниманием бедра  | 7 |  |  |  |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | Бег с забрасыванием голени назад   | 7 |  |  |  |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.<br>Сдача нормативов. |
|  | прыжокобразный бег   | 7 |  |  |  |  |  | 2 | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений.                      |

|  |  |   |  |  |     |  |  |     |   |
|--|--|---|--|--|-----|--|--|-----|---|
|  |  |   |  |  |     |  |  |     | Сдача нормативов.   |
|  | Ускорение на различные отрезки дистанции | 7 |  |  |     |  |  | 2   | Контроль посещаемости занятий и степени овладения техникой изучаемых физических упражнений. Сдача нормативов. |
|  | <b>итого</b>                             |   |  |  | 18  |  |  | 22  |   |
|  | <b>Итого всего:</b>                      |   |  |  | 162 |  |  | 166 | зачет   |

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

#### *Модуль 1 Легкая атлетика. Гимнастика.*

#### **Тема 1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Семенячий бег**

##### Содержание темы.

Бег является основой легкой атлетики. Он включается в программу всех известных нам соревнований по легкой атлетике. Кроме того, бег является составной частью многих других легкоатлетических упражнений, таких, как прыжки в высоту, длину, с шестом, метание копья.

Существует несколько видов бега: бег на короткие дистанции (60, 100, 200, 400м); на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000м); на длинные дистанции (3000, 5000, 10 000м); на сверхдлинные дистанции (часовой бег, 20 000, 25 000 и 30 000м). Также проводятся соревнования на шоссе, дороге, между населенными пунктами на дистанции от 15 до 30 км, а также марафонский бег (42 км 195м). Но мы рассмотрим лишь бег на короткие дистанции.

К коротким дистанциям, или спринту, относится бег на 60, 100, 200, 400 м.

Соревнования на 60 м обычно проводятся зимой в закрытых помещениях на прямой дорожке. Бег на 200 м устраивается на дорожке с поворотом, а на 400 м проходит по замкнутой дорожке с двумя поворотами.

#### **Тема2 Бег с высоким подниманием бедра.**

### Содержание темы.

Исходное положение: встаете прямо, поднимаете правую ногу, сгибая ее в колене, правая рука при этом отводится назад в выпрямленном состоянии. Левая рука сгибается в локтевом суставе и располагается на уровне грудной клетки.

Затем меняем ноги, одновременно меняя положение рук на зеркальное. То есть теперь Правая нога поднята и правая рука отведена назад. Левая рука теперь сгибается в локте. Получается, что руки работают как при беге, только более активно и выразительно. Чтобы помочь телу соблюдать баланс.

Бедро поднимаем как можно выше. Упражнение делаем как можно чаще. Если часто и высоко делать не получается, то лучше уменьшить частоту, а не высоту поднимания бедра. Такой вариант будет эффективнее.

### **Тема3** *Прыжкообразный бег.*

#### Содержание темы.

Бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой – в заднюю колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки за стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней.

Бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает О.Ц.Т. тела вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция О.Ц.Т. тела на дорожку не доходила до стартовой линии на 15 – 20 см. ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается немного выше уровня плеч.

### **Тема4** *Низкий старт Бег с низкого старта*

#### Содержание темы:

В соревнованиях в беге на дистанции до 400 м включительно спринтер начинает бег с низкого старта.

Положение на старте отдельных спринтеров обусловлено особенностями их телосложения.

В современной технике старта различают узкое, среднее и широкое положение на старте («сближенный», «обычный» и «растянутый»).

В настоящее время предпочтение отдается узкому и среднему положению. При низком старте бегун ставит маховую ногу на переднюю площадку стартовой колодки, а другую-на заднюю. Надо следить за тем, чтобы нога лишь слегка касалась грунта носком и прочно упиралась в стартовую колодку.

Колено ноги, находящейся сзади, опирается о грунт по линии старта. Руки вытянуты, взгляд направлен вниз. По команде «Внимание» бегун поднимает таз таким образом, чтобы вес тела равномерно распределялся на четыре опорных пункта, то есть на руки и ноги. После стартового выстрела бегун отталкивается обеими ногами от стартовых колодок и одновременно отрывает обе руки от грунта.

## **Тема5** *Бег по дистанции по прямой.*

### Содержание темы.

В стартовом отрезке техника бега характеризуется значительным наклоном тела вперед и постепенным увеличением длины шага и скорости бега. В беге по дистанции после стартового разгона сохраняется примерно одна и та же длина шага и скорость.

В беговом шаге различают три следующих друг за другом фазы: фаза выпрямления или отталкивания, фаза полета и фаза опоры. У бегунов на короткие дистанции длинный шаг. У мужчин при росте 1,80 м длина шага равна примерно 2,30 м, а у женщин при росте 1,70 см – примерно 2,10 м. Длина шага зависит в основном от силы толчка во время выпрямления ноги. Корпус занимает слегка наклонное положение.

Опытные спринтеры лишь в незначительной степени допускают вертикальные колебания корпуса. Руки должны активно помогать движениям ног. Они согнуты в локтях и выполняют мах в направлении бега. Несмотря на большую скорость, бегун остается расслабленным. Мышцы раскрепощаются в основном в фазе полета. Стопа ноги, выполняющей мах, ставится на внешний край носка.

Опытные бегуны достигают примерно 95% своей максимальной скорости в 25-30 м от старта, а максимальную скорость развивают к 50-80 м. На последних 7-8 шагах

шаг вновь удлиняется. Однако, поскольку одновременно уменьшается частота шагов, повысить скорость бега непосредственно перед финишем обычно не удается.

Техника бега по повороту.

Техника бега на 200 и 400 м не имеет существенных отличий от техники бега на 100 м, исключая бег по повороту. Во время спринтерского бега по повороту необходимо наклониться всем телом внутрь влево, чтобы избежать воздействия центробежной силы. Это дополнительное усилие обуславливает некоторое снижение скорости. По повороту следует бежать возможно ближе к внутреннему краю дорожки. Разница в скорости бега на 100 м по прямой и по повороту составляет примерно 0,2 сек.

## **Тема6 Гимнастика. Строевые упражнения и гимнастические перестроения.**

Содержание темы:

Занятия по гимнастике направлены на развитие и совершенствование у занимающихся ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, строевой выправки, а также на воспитание моральных, волевых качеств и эстетических чувств.

Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер их воздействия на определенные группы мышц, возможность точной дозировки физической нагрузки делают гимнастику незаменимым средством физического воспитания.

В содержание занятий по гимнастике с юношами допризывного и призывного возраста включаются различные упражнения - строевые, общеразвивающие, на снарядах (перекладина, брусья), опорные прыжки, акробатические и прикладные (лазанье, равновесия, поднятие и переноска грузов).

Рекомендуемые в данной главе упражнения направлены на развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений, способствующих быстрейшему овладению воинскими специальностями в период службы в армии.

## **Тема7 Выполнение команд «становись», «вольно», «отставить», «разойдись», «равнение на середину»**

Содержание темы:

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы.

I — строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить! Разойдись!», повороты на месте и расчет.

II — построения и перестроения. Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

— передвижения. К этой подгруппе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и обычным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т. п.

— размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

### **Тема8** *«Упражнения для развития ловкости и гибкости.»*

Содержание темы:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать и согласно требованиям терминологии объяснить);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами.
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и поставленными задачами

### **Тема9** *«Размыкание и смыкание»*

Содержание темы



Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания по-дается команда «Влево (вправо, к середине) сом-КНИСЫ», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом»

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя

## **Модуль 2. Волейбол .Баскетбол. Легкая атлетика.**

### ***Тема1 «Волейбол. Перемещения»***

#### **Содержание темы**

Игрок должен перемещать по площадке для того, чтобы осуществить тот или иной приём. Такие перемещения нужны для того, чтобы выбрать подходящее место для технических приёмов. Это и различные способы перемещений, и стартовые стойки.

Рассмотрим стартовые стойки. Они нужны для того, что бы приобрести готовность к перемещению. Это нужно для того, чтобы игрок не принял неустойчивое положение. Для того, чтобы принять оптимальную стойку, нужна небольшая площадь и сгибание в коленях. Всего выделяют три вида стартовых стоек:

Устойчивая стойка – одна нога находится впереди другой. Туловище немного наклонено, а ноги немного согнуты в коленях. Для подготовки принятия мяча, руки нужно немного согнуть.

**Тема2** *«Способы перемещения: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки падения.»*

### Содержание темы

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

**Тема3** *«Подачи»*

### Содержание темы

Перед выполнением каждой подачи, неважно силовой или планирующей, игрок должен:

полностью сконцентрироваться на исполнении этого элемента, для чего спокойно без спешки выйти на место подачи, принять решение как и куда подавать.

Занять высокую, ненапряженную стойку. Положение корпуса и передней ноги определяет направление полёта мяча.

После свистка судьи, у подающего есть 8 секунд на выполнение подачи. Рекомендуется удар по мячу выполнять на 4-5 секунде. Для этого два-три раза надо ударить мяч об пол, глубоко вздохнуть и принять окончательное решение куда направить мяч.

**Тема4** *«Баскетбол. Перемещение»*

Умение правильно передвигаться в баскетболе имеет особое значение, поскольку размеры баскетбольной площадки невелики — 28X15 м, а в игре одновременно участвуют 10 человек. Все они почти непрерывно находятся в движении. При этом каждый баскетболист должен уметь правильно выбрать и направление, и способ, и

темперемещений. Тренеры и преподаватели подчас недооценивают этот раздел техники баскетбола, считая, что игрок со временем сам научится правильным передвижениям. Как они ошибаются! Дело это никак нельзя пускать на самотек. Ведь изучение и совершенствование всех технических приемов игры в баскетбол — ведения, передач, бросков — должно строиться на прочном фундаменте. А таким фундаментом и является техника перемещений. Ни одним техническим приемом игры в движении, на скорости не овладеть, если не научиться правильно передвигаться по площадке, сначала без мяча, а потом и с мячом.

В ходе баскетбольного матча игрокам приходится передвигаться в самых различных направлениях: вперед, назад, в стороны, по диагонали, по дуге и т. д. В зависимости от игровых ситуаций баскетболист перемещается либо лицом, либо боком, либо спиной вперед. Но этого мало. Баскетбольные передвижения никогда не носят спокойный характер. Это рывки, ускорения с изменением темпа и направления,— словом, то, что принято называть рваным бегом. Именно такой характер приемов позволяет игроку правильно выбрать место, выйти на свободную позицию для получения передачи либо ее перехвата, наконец, оторваться от опекуна и организовать атаку.

**Тема5** *«Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты»*

### Содержание темы

Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад, название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это — поворот вперед, соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении — поворот назад.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:

непринужденное, лишённое скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с передистоящей ноги на задистоящую (опорную), отталкивания и переступания передистоящей с одновременным вращением на опорной;

выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.

**Темаб** *«Ловля мяча двумя руками на месте.»*

### Содержание темы

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, т. к. центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

**Тема7** *«Легкая атлетика. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)*

### Содержание темы

Это упражнение помогает улучшить работу коленей, ягодичных мышц, квадрицепсов, которые играют важную роль для скорости и эффективности бега, также такой бег на месте подчеркивает необходимость поднимания стопы с поверхности вместо сильного отталкивания для начала нового шага.

Бег на месте выполняется в очень высоком темпе, бедра поочередно поднимаются вверх, образуя параллельную линию с полом. Следите за тем, чтобы приземление на стопу было мягким, пружинящим, не обрушивайтесь на ногу всей массой тела. Выполняйте 2-4 повторения по 15 раз каждой ногой.

**Тема8** *«Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом»*

### Содержание темы

1 Исходное положение: лежа на спине. ПОДНЯТЬ прямые ноги, перейти в положение сидя. Велосипед. Движений с вытянутыми скрещенными прямыми ногами в вертикальной или горизонтальной ПЛОСКОСТИ (ножницы).

2.Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты В упоре перед грудЬЮ. Отжимание.

3. Исходное положение: сидя или стоя, в руках гантели. Согнуть руки в локтевых суставах. Поднять прямые руки через стороны вверх. Поднять согнутые руки в стороны (локти вверху, кисти с гантелями внизу). Разгибая руки, поднять гантели.

4.Исходное положение: стоя, в руках гантели. Наклонить туловище вперед с разведением рук в стороны.

5. Исходное положение: стоя, руки с гантелями на плечах. I Уклоны туловища с подниманием рук.

6. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Приседания.

7 Исходное положение: стоя на амортизаторе, руки опущены, держат концы амортизатора. Согнуть руки в локтях и выпрямить их вверх. Амортизатор укрепить вверху. Руки поднять, держан концы амортизатора. Опустить прямые руки через стороны вниз. Амортизатор укрепить на уровне плеч. Стать спиной к амортизатору, в руках держать его концы. Развести прямые руки в стороны.

8. Исходное положение: стоя, держаться руками за что-либо. Выполнить приседания и полуприседания на одной ноге.

9. Исходное положение: вис на перекладине Поднимать прямые ноги до горизонтального уровня (угол).

#### **Тема9** *Бег с ускорением на 30-60 м.*

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

## 5. Образовательные технологии

Для практических занятий используются следующие формы проведения: Активная форма: а) самостоятельная в присутствии преподавателя, б) под руководством преподавателя. Направлена на формирование правильного представления о физической культуре и методах физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

Интерактивная форма: спортивные соревнования по видам спорта. Развивают у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации и принятий решений, а также лидерские качества.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» необходимо подробно ознакомиться с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

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

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

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

### 49.03.01 Филология

| Компетенция | Знания, умения, навыки   | Процедура освоения   |
|-------------|--|--|
| ОК-8        | <b>знать:</b><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.<br><b>уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и | -Тренировка физических умений и навыков;<br>-Решение задач, сформулированных преподавателем. |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | профессиональных целей.<br><b>Владеть</b><br>физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |  |
|--|--|--|

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

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

| Уровень  | Показатели обучающийся должен продемонстрировать)   | Оценочная шкала   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  |   | Удовлетворительно   | Хорошо   | Отлично  |
| <b>знать:</b><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | Знает некоторые характеристики процессов роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации | Демонстрирует знание содержания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни<br><br>но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях. | Владеет полной системой знаний роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | <b>знать:</b><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |
| <b>уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для  | Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения  | Практически анализирует и оценивает проблемные ситуации, связанные с умением использовать физкультурно-   | Умеет анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с физкультурно-оздоровительной  | <b>уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления   |



|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.   | жизненных и профессиональных целей, но не может обосновать их соответствие целям деятельности.  | оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                               | деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  | здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  |
| <b>Владеть</b> физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Владеет отдельными навыками физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений. | Владеет системой физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Владеет навыками физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <b>Владеть</b> физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |

### 7.3. Типовые контрольные задания

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### Приложение 1

| Характеристика направленности тестов  | Женщины        |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |
|---|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|   | Оценка в очках |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|   | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1.Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек.)   | 15.7           | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2    | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2.Тест на силовую подготовленность-поднимание (сед) и опускание туловища в положении лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз)<br>подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 60             | 50   | 40   | 30   | 20   |         |      |      |      |      |

|  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
|  |       |       |       |       |       | 15    | 12    | 9     | 7     | 5  |
| 3.Тест на общую выносливость<br>- бег 2000м ( мин. сек.)<br>-бег 3000 м ( мин. сек.) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |       |       |       |       |    |
|  |       |       |       |       |       | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14 |

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### Приложение 2 Женщины

| ТЕСТЫ   | Оценка в очках  |       |       |       |       |
|---|---|-------|-------|-------|-------|
|   | 5   | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.Бег 3000м. (мин., сек.)   | 19.00   | 20.15 | 21.00 | 22.00 | 22.30 |
| 2.Прыжки в длину с места(см)                                      | 190   | 180   | 168   | 160   | 150   |
| 3.Прыжки в длину  | 365   | 350   | 325   | 300   | 280   |
| 4.Подтягивание в весе лежа<br>(перекладина на высоте 90см.)       | 20  | 16    | 10    | 6     | 4     |
| 5.Приседание на одной ноге<br>опора о стену(кол-во раз на каждой) | 12  | 10    | 8     | 6     | 4     |
| 6.Профессионально-прикладная<br>подготовка                        | Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами спортивных дисциплин с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования |       |       |       |       |

### Приложение 3 Мужчины

| ТЕСТЫ  | Оценка в очках  |            |            |            |            |
|--|---|------------|------------|------------|------------|
|  | 5   | 4          | 3          | 2          | 1          |
| 1.Бег 5000м. (мин., сек.)                                      | 21.30   | 22.30      | 23.30      | 24.50      | 25.40      |
| 2.Прыжки в длину с места(см)                                   | 250   | 240        | 230        | 223        | 215        |
| 3.Прыжки в длину<br>или в высоту с разбега (см)                | 480<br>145  | 460<br>140 | 435<br>135 | 410<br>130 | 390<br>125 |
| 4.Сгибание и разгибание рук в упоре на<br>брусках (кол-во раз) | 15  | 12         | 9          | 7          | 5          |
| 5.Силой переворот в упор на перекладине<br>(кол-во раз)        | 8   | 5          | 3          | 2          | 1          |
| 6.В висе поднимание ног до касания<br>перекладины (кол-во раз) | 10  | 7          | 5          | 3          | 2          |
| 7.Профессионально-прикладная<br>подготовка                     | Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами спортивных дисциплин с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования |            |            |            |            |

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

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование(сдача нормативов) - 70 баллов.

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

### **а) основная литература:**

1. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : ДиректМедиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

4. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогиче-

ский институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

**б) дополнительная литература:**

5. Амосов, Николай Михайлович. Раздумья о здоровье .— М. : Мол. гвардия, 1978 .— 191 с. : ил. — (Эврика).

6. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. - М. : Флинта, 2009. - 424 с. - ISBN 978-5-9765-0315-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83549> 7. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова. - СПб : СпецЛит, 2010. - 192 с. - ISBN 978-5-299-00439-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>

8. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г. Дембо ; [предисл. В.У. Агеевца] .— Москва : Физкультура и спорт, 1980 .— 294 с.

9. Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Смоленск : Маджента, 2004. - 60 с. - ISBN 5-98156-023-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369>

10. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-40 5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>

11. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь : [пособие для студентов вузов] .— Москва : Аспект Пресс, 1995 .— 143, [1] с. : ил. ; 21 см. — (Программа "Обновление гуманитарного образования в России") .— ISBN 5-86318-107-9, 5 000 экз.

12. Козлов В. М. Анатомия человека : [учебник для институтов физической культуры / подгот. А. А. Гладышева, П. З. Гудзь, М. А. Джафаров и др.]; под. ред. В. И. Козлова .— Москва : Физкультура и спорт, 1978 .— 463 с.

13. Конституция Российской Федерации. Ст. № 7, 41.

14. Оздоровительный массаж : учебное пособие / А.В. Полустринев, С.Н. Якименко, Е.П. Артеменко, В.Г. Турманидзе. - Омск : Омский государственный университет, 2011. - 104 с. - ISBN 978-5-7779-1343-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=237490>

15. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов : учебное пособие / Г.А. Панов. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 192 с. - ISBN 978-5-209-03653-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115742>

#### **в) учебно-методическая литература:**

16. Федосеев, Василий Никандрович. Организация самостоятельных занятий по лыжному спорту : учебно-методическое пособие / В.Н. Федосеев ; М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания .— Новосибирск : Новосибирский государственный университет, 2012 .— 27 с.

17. Федосеев, Василий Никандрович. Физическая культура : курс лекций : [для студентов 1-3 курсов НГУ : в 2 ч.] / В.Н. Федосеев ; М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания .— Новосибирск : Редакционно-издательский центр НГУ, 2012

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

**Сайты с которыми заключила договор Научная библиотека ДГУ**

1. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «"Айбукс"» <http://ibooks.ru/>
3. ЭБС «Лань» <http://bankbook.ru/>
4. Springer <http://rd.springer.com/>
5. American Physical Society <http://publish.aps.org/>
6. Royal Society of Chemistry <http://pubs.rsc.org/>
7. IOP Publishing Limited <http://www.iop.org>
8. JSTOR <http://plants.jstor.org/>
9. SAGE [www.sagepub.com](http://www.sagepub.com)
10. ISPG <http://www.dragonflypubservices.com/ispg-landing>
11. Oxford University Press <http://www.oxfordhandbooks.com/>
12. Cambridge Books online <http://ebooks.cambridge.org>
13. Science Now <http://news.sciencemag.org/sciencenow>
14. Mary Ann Liebert, Inc <http://www.nrcresearchpress.com/>

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Практический материал предусматривает овладение студентами системой специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования элективных курсов по физической культуре общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности

-Занятия по физической культуре проводятся на 4 курсах (7 семестрах) 1 раз в неделю.

-Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.

.-Допуском к занятиям по ЭК по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.

- Переход студента с одного отделения на другое осуществляется в начале каждого семестра по согласованию преподавателей этих отделений и его утверждение у заведующего кафедрой физического воспитания.

- Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по ЭК по физической культуре и специальной подготовке.

-Освобождение от занятий ЭК по физической культурой может носить только временный характер.

-Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня её выдачи

- Студенты, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после отработки занятий.

- Переход студента из учебной группы в спортивное отделение осуществляется по заявлению на имя зав. кафедрой, преподавателем физвоспитания и тренером по виду спорта.

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

- Программное обеспечение для лекций:MS PowerPoint(MS PowerPoint Viewer),Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint(MS PowerPoint Viewer),Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

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

|  |                 |
|--|-----------------|
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | зал №1 игровой  |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | зал №2 игровой  |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | зал борьбы      |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | зал бокса       |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | тренажерный зал |

|  |  |
|--|--|
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | баскетбольная площадка с<br>асфальтным покрытием |
| г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец<br>Спорта ДГУ | футбольная площадка с<br>асфальтным покрытием    |