

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»**

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

**Кафедра физической культуры  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция,  
профиль «Гражданское право»**

**Уровень высшего образования - бакалавриат,  
Формы обучения – очная, очно-заочная, заочная**

**Махачкала – 2019**

**УДК -796**

**ББК-75**

**Составитель** - Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

**Внутренний рецензент** - Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

**Внешний рецензент** - Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

**Представитель работодателя** – Гаджимурзаев Осман Магомедович, заместитель начальника Управления Министерства юстиции Российской Федерации по Республике Дагестан.

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданское право» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1.12.2016г., №1511, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017г. №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».*

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» размещена на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru)

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданское право». – Махачкала: ДГУНХ, 2019г., 25 с.

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

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданское право» к.ю.н., доцентом Далгатовой А.О.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 25 мая 2019 г., протокол № 9.

## Содержание

<b>Раздел 1.</b> Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
<b>Раздел 2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
<b>Раздел 3.</b> Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся, на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации.....	7
<b>Раздел 4.</b> Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	8
<b>Раздел 5.</b> Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	18
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	19
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	20
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	21
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	23
Лист актуализации рабочей программы дисциплины.....	25

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными **задачами** дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- получение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, основам здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;
- овладение системой методико-практических умений и навыков, обеспечивающих развитие двигательных способностей и морфофункционального состояния, сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

код компетенции	формулировка компетенции
<b>ОК</b>	<b>ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>ОК-8</b>	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

код и формулировка компетенции	компонентный состав компетенции		
	знать:	уметь:	владеть:
<b>ОК-8:</b> способность использовать методы и	З1 – методические основы физического воспитания, основы самосовершенствовани	У1 – приобрести личный опыт использования	В1- системой умений и навыков, обеспечивающих

<p>средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>я физических качеств и свойств личности; 32 – основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности 33 - влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p>	<p>физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; У2 - понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>	<p>сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).</p>
--	---	--	---

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

код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения,</p>	<p>Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Система общей физической подготовки</p>	<p>Тема 5. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и</p>	<p>Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Тема 8. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий,</p>

	двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	для сдачи норм ГТО	интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании и работоспособности.	избранным видом спорта Тема 9. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.
<b>ОК-8</b>	+	+	+	+

код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Тема 10. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом Тема 11. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Тема 12. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Тема 14. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.	Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Тема 18. Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения участках офисной деятельности . инструкции сотрудника подразделения
<b>ОК-8</b>	+	+	+	+

## **Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль «Гражданское право». Является обязательным разделом образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения и навыки, полученные в общеобразовательной школе по физической культуре, по истории и безопасности жизнедеятельности.

## **Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся, на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации**

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

### **Очная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 66 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 66 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 6 ч.

Форма промежуточной аттестации –

1 семестр – зачет,

2 семестр – зачет.

### **Очно-заочная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 24 часа, в том числе:

на занятия семинарского типа – 24 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 48 ч.

Форма промежуточной аттестации –

1 семестр – зачет,

2 семестр – зачет.

### **Заочная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 6 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 6 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 64 ч.

Форма промежуточной аттестации –

1 курс - зачет, 2ч.

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

**4.1 Для очной формы обучения**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
				семинары	Практические	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
2.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
3.	Социально-биологические основы физической культуры.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка

										реферата, дискуссионно е обсуждение
4.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
5.	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
7.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
8.	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата,

										дискуссионно е обсуждение
<b>9.</b>	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.	<b>4</b>	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>36</b>			<b>34</b>				<b>2</b>	<b>Зачет</b> (тестировани е)
<b>10.</b>	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
<b>11.</b>	Критерии эффективности здорового образа жизни.	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
<b>12.</b>	Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.	<b>4</b>	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
<b>13.</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<b>4</b>	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка

										реферата, дискуссионно е обсуждение
<b>14.</b>	Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>4</b>	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
<b>15.</b>	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>4</b>	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
<b>16.</b>	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.	<b>4</b>	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
<b>17.</b>	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	<b>4</b>	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение
<b>18.</b>	Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения	<b>4</b>	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионно е обсуждение

<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Зачет</b> (тестирование)
<b>Всего</b>	<b>72</b>									

#### 4.2 Для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	5	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
	Основы здорового	5	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение

образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы физической культуры.										методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	5	0	0	1	0	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3	0	0	1	0	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	5	0	0	1	0	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта	3	0	0	1	0	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение

	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.	5	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>36</b>			<b>8</b>				<b>28</b>	<b>Зачет (тестирование)</b>
	Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения	3	0	0	1	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
.	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
.	Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
.	Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.	3	0	0	1	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение

•	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
•	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
•	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
•	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
•	Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	0	0	2	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>зачет</b> <i>(тестирование)</i>
<b>Всего</b>		<b>72</b>								

### 4.3. Для заочной формы обучения

№ п/ п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
				семинары	Практические	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	11	0	0	1	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом									
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	13	0	0	1	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение
4.	Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия	11			1				10	Выполнение методико-практических заданий, дискуссионное обсуждение

	неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом									
5.	Критерии эффективности здорового образа жизни. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	11	0	0	1	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
6.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	0	0	0	0	0	0	12	подготовка реферата
		<b>70</b>			<b>6</b>				<b>64</b>	<i>тестирование</i>
	<b>Зачет</b>				<b>2</b>					
	<b>Итого за 1 курс</b>				<b>72</b>					

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

<b>№ п/п</b>	<b>автор</b>	<b>Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	<b>Выходные данные</b>	<b>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа</b>
<b>I. Основная учебная литература</b>				
2.	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата	М.: Юрайт, 2019. – 191с.	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/438991">https://www.biblio-online.ru/bcode/438991</a>
4.	Германов Г.Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М.: Юрайт, 2019. - 224 с.	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/438651">https://www.biblio-online.ru/bcode/438651</a>
1.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 149с.	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/447949">https://www.biblio-online.ru/bcode/447949</a>
3.	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близнаевский А.Ю., Рябинина С.К.	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата	М.: Юрайт, 2019. – 424с.	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431985">https://www.biblio-online.ru/bcode/431985</a>
5.	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета	М.: Юрайт, 2019. - 493с.	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431427">https://www.biblio-online.ru/bcode/431427</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
1.	Ягодин В.В.	Основы спортивной этики: учебное	М.: Юрайт, 2019. –	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/441">https://www.biblio-online.ru/bcode/441</a>

		пособие	113с.	<a href="#">684</a>
2.	Рубанович В.Б.	Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 253 с.	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/437324">https://www.biblio-online.ru/bcode/437324</a>
<b>Б) Официальные издания</b>				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
2.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
<b>В) Периодические издания</b>				
1.	Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»			

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

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

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимся рекомендуется использование следующих Интернет - ресурсов:

1. <http://www.dgunh.ru/menu/rus.html> - электронные образовательные ресурсы образовательного сервера ДГУНХ (учебно-методические комплексы, контрольно-измерительные материалы, электронные учебники, учебные пособия и пр.).

2. <http://sport-history.ru> - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.

3. <http://www.dagsport.ru> - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.

4. <http://www.studsport.ru> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
5. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
6. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
7. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

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

### **7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

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

### **7.2. Перечень информационных справочных систем:**

<http://www.consultant.ru>-Справочно-правовая система «Консультант Плюс»,

### **7.3. Перечень профессиональных баз данных**

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

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

Для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие специальные помещения - учебные аудитории:

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 1 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)**

### ***Мебель и основной инвентарь:***

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

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 2 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)**

***Мебель и основной инвентарь:***

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 3 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)**

***Мебель и основной инвентарь:***

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 4 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)**

***Мебель и основной инвентарь:***

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 5 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)**

***Мебель и основной инвентарь:***

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

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал № 6 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2 литер «Г»)**

***Мебель и основной инвентарь:***

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

**Помещение для самостоятельной работы № 4-16 (Россия, Республика Дагестан, 367008 г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 3)**

***Перечень основного оборудования:***

Персональные компьютеры с доступом к сети Интернет и в электронную информационно-образовательную среду – 10 ед.

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

***Перечень основного оборудования:***

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

## **Раздел 9. Образовательные технологии**

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является образование обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

*1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.*

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки. Обучающиеся уже со 2-го семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

*2. Увеличение моторной плотности занятий.*

Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

*3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.*

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

*4. Создание положительного эмоционального настроя.*

Применение игровых технологий в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

*5. Демократический стиль общения* создает условия для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

*6. Используются несколько вариантов оценивания.* При оценивании учебных нормативов сравнивается достижение начала семестра и конца семестра каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

*5. Использование естественных природных факторов.*

При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение информационных технологий для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе). Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Лист актуализации

Рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа пересмотрена,

обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2018 г. № 10

зав.кафедрой Ибрагимов Ибрагимов О.А.

Рабочая программа пересмотрена,

обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2019 г. № 9

зав.кафедрой Ибрагимов Ибрагимов О.А.

Рабочая программа пересмотрена,

обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «30» июня 2020 г. № 10

зав.кафедрой Ибрагимов Ибрагимов О.А.

Рабочая программа пересмотрена,

обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2021 г. № 10

зав.кафедрой Ибрагимов Ибрагимов О.А.