

**ГАОУ ВО Дагестанский государственный университет народного хозяйства**

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 10  
от 30 мая 2017 г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**направление подготовки – 09.03.03 Прикладная информатика,**

**профиль - «Прикладная информатика в экономике».**

**Уровень высшего образования - бакалавриат.**

**Формы обучения – очная, заочная**

**Махачкала – 2017**

**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 государственного педагогического университета.

**Представитель работодателя** - Сайидахмедов Сайидахмед Сергеевич, генеральный директор компании «Текама».

*Рабочая программа дисциплины «Алгоритмы и структуры данных» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г., № 207, в соответствии с приказом от 5 апреля 2017г., № 301 Министерства образования и науки РФ.*

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 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Прикладная информатика в экономике». – Махачкала: ДГУНХ, 2017 - 19 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 29 мая 2017г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по подготовке 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике», к.э.н., доцентом Раджабовым К.Я.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 25 мая 2017г., протокол №10.

## 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 форму 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.....	12
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	14
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	14
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	15
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	17
Лист актуализации рабочей программы дисциплины	20

## 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 средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>31 – методические основы физического воспитания, основы само совершенствования физических качеств и свойств личности;</p> <p>32 – основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности</p> <p>33 - влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p>	<p>У1 – приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2 - понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>	<p>В1- системой умений и навыков, обеспечивающих 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			
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной	Тема 3. Социально-биологические	Тема 5. Диагностика и самодиагностика зани-	Тема 7. Общая физическая и специ-

	и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	основы физической культуры. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	мающихся физическими упражнениями и спортом Тема 6. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	альная подготовка в системе физического воспитания. Тема 8. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, 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.
<b>ОК-8</b>	+	+	+	+

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». Является обязательным разделом образования и направлена на формирование физической культуры личности обучаемого, 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, ОБЖ.

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

### **Очная форма обучения**

Объем дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы).

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.

### **Заочная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 15 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 13 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 57 ч.

Форма промежуточной аттестации – зачет 2 ч.

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

**4.1 Для очной формы обучения**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академ.	В т.ч. занятия	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоят.	Формы текущего контроля успеваемости
				се	Пр	Ла	Ко	Ин		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
2.	Тема 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, вопросы для обсуждения
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
5.	Тема 5. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико - практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
6.	Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата,



	физической культуры в регулировании работоспособности.									вопросы для обсуждения
7.	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
8.	Тема 8. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
9.	Тема 9. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>36</b>			<b>34</b>				<b>2</b>	<b>Зачет</b> (тестирование)
1.	Тема 10. Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
2.	Тема 11. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
3.	Тема 12. Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
4.	Тема 13. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной дея-	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подго-

	тельности.									товка реферата, вопросы для обсуждения
5.	Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
6.	Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	6	0	0	4	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
7.	Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
8.	Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
9.	Тема 18. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
<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>4</b>	<b>Зачет (тестирование)</b>
<b>Всего</b>		<b>72</b>								

## 4.2 Для заочной формы обучения

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академ. занятии	В т.ч. занятия	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоят.	Формы текущего контроля успеваемости
				се	ми	П	на	Ла		
1.	Тема 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, вопросы для обсуждения
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
3.	Тема 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.	12			2				10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения

4.	Тема 4. Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	10	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
5.	Тема 5. Критерии эффективности здорового образа жизни. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	12	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
6.	Тема 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	3	0	0	0	9	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
<b>Зачет</b>		<b>2</b>			<b>2</b>					<i>тестирование</i>
<b>Итого за 1 курс</b>		<b>72</b>								

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

№ п/п	автор	Название основной учебной и дополнительной литературы,	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес досту-
-------	-------	--	-----------------	--

		<b>необходимой для освоения дисциплины</b>		<b>па</b>
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 149с.	<a href="https://urait.ru/bcode/447949">https://urait.ru/bcode/447949</a>
2.	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата	М.: Юрайт, 2019. – 191с.	<a href="https://urait.ru/bcode/438991">https://urait.ru/bcode/438991</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://urait.ru/bcode/431985">https://urait.ru/bcode/431985</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://urait.ru/bcode/438651">https://urait.ru/bcode/438651</a>
5.	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета	М.: Юрайт, 2019. - 493с.	<a href="https://urait.ru/bcode/431427">https://urait.ru/bcode/431427</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
1.	Ягодин В.В.	Основы спортивной этики: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 113с.	<a href="https://urait.ru/bcode/441684">https://urait.ru/bcode/441684</a>
2.	Рубанович В.Б.	Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 253 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/437324">https://urait.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 (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) 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 РФ.
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. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства.**

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»,  
<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека,  
<http://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

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

<https://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:

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус 2 литер «Г»

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 1**

Мебель и основной инвентарь:

маты гимнастический, 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, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 2**

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 3**

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 4**

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 5**

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, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы - спортивный зал № 6**

*Мебель и основной инвентарь:*

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

**Помещение для самостоятельной работы № 4.5 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»)**

*Перечень основного оборудования:*

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 19 ед.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 1

**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 настроения.*

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 улуч-

шать 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 Щерба Игорьевна О.А.

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2019 г. № 9  
зав.кафедрой Щерба Игорьевна О.А.

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «30» июня 2020 г. № 10  
зав.кафедрой Щерба Игорьевна О.А.

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2021 г. № 10  
зав.кафедрой Щерба Игорьевна О.А.