

**ГАОУ ВО Дагестанский государственный университет  
народного хозяйства**

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 13  
от 29 мая 2021г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**направление подготовки  
38.03.05 БИЗНЕС - ИНФОРМАТИКА,  
профиль - «Менеджмент информационных технологий и  
электронный бизнес».**

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

УДК-796

ББК-75

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

**Внутренний рецензент** – Закаръяев 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** - Ботвин Тимур Анатольевич, руководитель международных запусков Яндекс.Маркет ООО "Яндекс.Маркет".

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 г. №1002, 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 38.03.05 Бизнес информатика, профиль «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес». – Махачкала: ДГУНХ, 2021г., 21 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 мая 2021г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес», к.пед.н., Гасановой З.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 мая 2021г., протокол № 10

## Содержание

<b>Раздел 1.</b> Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
<b>Раздел 2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
<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 и формы промежуточной аттестации.....	7
<b>Раздел 4.</b> Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) 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.....	15
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	16
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	17
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	19
Лист актуализации рабочей программы дисциплины.....	21

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности. Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для само совершенствования.

### 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>УК</b>	<b>УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК - 7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготов-	<b>УК- 7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности	<b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов;

ленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Уметь:</b> поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного роста; <b>Владеть:</b> навыками здорового образа жизни и следовать им в повседневной жизни.
	<b>УК- 7.2.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии; <b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии; <b>Владеть:</b> ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.
	<b>УК - 7.3.</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<b>Знать:</b> свой организм и быть чутким к его запросам; <b>Уметь:</b> критически соизмерять показатели физического развития и физической готовности; <b>Владеть:</b> навыками здорового образа жизни, постоянно мотивировать их и превратить в привычку.

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

код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Возможность и условия	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.	Тема 5. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом Тема 6. Психоло-	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Тема 8. Сту-

	коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	денческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта. Тема 9. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.
<b>УК-7</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>УК-7</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 38.05.03 Бизнес-информатика, профиль «Менеджмент информационных технологий и электронный бизнес». 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, 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 и формы промежуточной аттестации**

Объем дисциплины в зачетных единицах 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.

Формы 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 16 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 16 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 56 ч.

Формы 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 4 часа, в том числе:

На занятия семинарского типа – 4ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу – 64 ч.

Форма промежуточной аттестации – зачет - 2 ч.

**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 типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	0	0	2	0	0	0	2	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
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.	Социально-биологические основы физической культуры.	4	0	0	4	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
4.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	4	0	0	4	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
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.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка ре-



	регулировании работоспособности.									ферата, вопросы для обсуждения
7.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4	0	0	4	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
8.	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта	4	0	0	4	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
9.	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
10.	Зачет	2			2					
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>36</b>			<b>34</b>				<b>2</b>	
10.	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, вопросы для обсуждения
11.	Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
12.	Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка ре-

										ферата, вопросы для обсуждения
14.	Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
15.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
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
17.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	4	0	0	4	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
18.	Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения	2	0	0	2	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
	Зачет	2			2					
<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 очно-заочной формы обучения

№ п/п	Тема дисциплины	Всего акад.	В т.ч.	В том числе занятия семинарского типа:	Сам.	Формы текущего контроля успеваемости
-------	-----------------	----------------	-----------	--	------	--------------------------------------

				<i>семинары</i>	<i>Практические за- дания</i>	<i>Лабораторные за- дания</i>	<i>Коллоквиумы</i>	<i>Иные аналогичные</i>		
<b>1.</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<b>5</b>	0	0	1	0	0	0	4	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
<b>2.</b>	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	<b>5</b>	0	0	1	0	0	0	4	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
<b>3.</b>	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы физической культуры.	<b>5</b>	0	0	1	0	0	0	4	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
<b>4.</b>	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>5</b>	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
<b>5.</b>	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>3</b>	0	0	1	0	0	0	2	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
<b>6.</b>	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	<b>5</b>	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для об-

										суждения
7.	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта	2	0	0	0	0	0	0	2	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
8.	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4	0	0	0	0	0	0	4	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
9.	Зачет	2			2					
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>36</b>			<b>8</b>				<b>28</b>	<b>Зачет (тестирование)</b>
10.	Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения	3	0	0	1	0	0	0	2	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
11.	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	3	0	0	1	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
12.	Критерии эффективности здорового образа жизни.	5	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
13.	Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.	5	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
14.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	5	0	0	1	0	0	0	4	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
15.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	5	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка ре-

										ферата, вопросы для обсуждения
16.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.	4	0	0	0	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата
17.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	0	0	0	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
18.	Зачет	2	0	0	2	0	0	0	0	
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	
<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 занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической	12	0	0	1	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата

	культуры и спорта в студенческом возрасте									
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	11	0	0	1	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
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, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
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	11			1				10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
5.	Критерии эффективности здорового образа жизни. Реабилитация в физ-	11	0	0	1	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий,

	культурно-спортивной и профессиональной деятельности. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.									подготовка реферата, вопросы для обсуждения	
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	1	0	0	0	12	подготовка реферата	
		70			6				64	тестирование	
<b>Зачет</b>										2	
<b>Итого за 1 курс</b>										72	

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

№ п/п	автор	Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1.	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>
2.	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>
3.	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>

4.	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина 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>
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.	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>
2.	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>
<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. 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»,

### **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:

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 1** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

**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 учебных занятий - спортивный зал № 2** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

**Мебель и основной инвентарь:**

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 3** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

**Мебель и основной инвентарь:**

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 4** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

**Мебель и основной инвентарь:**

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 5** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

**Мебель и основной инвентарь:**

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

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 6** (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 2 литер «В»).

**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.

**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 2семестра 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 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_