

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 14  
от 30 мая 2018 г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность 09.02.04 Информационные системы**

**(по отраслям)**

**Основное общее образование**

**УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**Махачкала – 2018**

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.

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 мая 2014г., № 525, в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».*

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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)». – Махачкала: ДГУНХ, 2018 - 21 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 29 мая 2018 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), Алиевой П.М.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 25 мая 2018 г., 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), 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.....	13
<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 ...	15
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	17
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	19
<b>Лист актуализации</b>	21

### **Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной

направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, полученные обучающимися в ходе освоения программы основного общего образования.

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

Объем дисциплины в академических часах составляет – 170 часа.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 117 часов, в том числе:

практические занятия – 117 часов.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 53 часов.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – дифф. зачет.



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

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В том числе:								Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Семинары	Практические	Лабораторные	Консультации	Иные	Самостоятельные	Количество	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>											
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции	2	0	0	2	0	0	0	0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
3.	Техника низкого старта и стартового разбега. Контрольный бег в условиях соревнований.	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4.	Прыжок в длину с места в	2	0	0	2	0	0	0	0		Выполнение

	условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.										практических заданий, подготовка реферата
5.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	2	0	0	2	0	0	0	0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
6.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	2	0	0	2	0	0	0	0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
7.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
8.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

<b>Раздел 2. Волейбол</b>											
<b>9.</b>	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	0	0	2	0	0	0	0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>10.</b>	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками Обучение технике прямого нападающего удара.	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>11.</b>	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>											
<b>12.</b>	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>13.</b>	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий,

											подготовка реферата
14.	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
15.	Техника стоек и перемещений в футболе. Ведение и передачи мяча	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
16.	Техника и тактика игры в нападении	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
17.	Техника и тактика игры в защите	7	0	0	2	0	0	0	2	3	Сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>75</b>			<b>34</b>				<b>24</b>	<b>17</b>	
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>											
18.	Упражнения на	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение

	гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.										практических заданий, подготовка реферата
19.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по гимнастике. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Обучение акробатическим элементам.	2	0	0	2	0	0	0	0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
20.	Опорные прыжки через коня, козла. Упражнения на брусьях.	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Сдача контрольных нормативов
21.	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел 2. Волейбол</b>											

22.	Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
23.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
24.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Сдача контрольных нормативов
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>											
25.	Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	6	0	0	4	0	0	0	2		Сдача контрольных нормативов
26.	Совершенствование техники передачи и ловли б/мяча двумя руками. Учебная игра.	8	0	0	4	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
27.	Обучение и закрепление	8	0	0	4	0	0	0	2	2	Сдача

	технике броска б/мяча в корзину. Учебная игра.										контрольных нормативов
28.	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	4	0	0	2	0	0	0	0	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
29.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	7	0	0	2	0	0	0	3	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>											
30.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	6	0	0	4	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
31.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Учет техники прыжка в длину.	6	0	0	4	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
32.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого	6	0	0	4	0	0	0	2		Выполнение практических заданий,

	старта.										подготовка реферата
<b>33.</b>	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	4	0	0	2	0	0	0	2		Сдача контрольных нормативов
<b>34.</b>	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>35.</b>	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	3	0	0	2	0	0	0	1		Сдача контрольных нормативов
	<b><i>Итого за 2 семестр</i></b>	<b>95</b>			<b>48</b>				<b>29</b>	<b>18</b>	<b><i>Дифф.зачет Тестирование</i></b>
	<b>Всего</b>	<b>170</b>									



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

<b>№ п/п</b>	<b>автор</b>	<b>Название основной и дополнительной учебной 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>				
1	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура: учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 424с.	<a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a>
2	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: <a href="#">Учебник и практикум для СПО</a>	М.: Юрайт, 2020. – 191с.	<a href="https://urait.ru/bcode/415991">https://urait.ru/bcode/415991</a>
3	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 322с.	<a href="https://urait.ru/bcode/448840">https://urait.ru/bcode/448840</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
4	Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г.	Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО.	М.: Юрайт, 2020. – 461с.	<a href="https://urait.ru/bcode/453962">https://urait.ru/bcode/453962</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>			

## 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 образовательной организации, так и вне ее.

При изучении дисциплины «Физическая культура» обучающимся рекомендуется ознакомиться с ресурсами следующих сайтов:

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://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
3. <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.
4. <http://www.dagsport.ru> - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
5. <http://www.stmkala.ru/kdm> - сайт Комитета по спорту, туризму и делам молодежи Администрации г. Махачкалы.
6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.
7. <http://www.studsport.ru> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
8. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
9. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
10. <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**

- Windows 10 Professional;
- Антивирус Kaspersky Endpoint 10;
- Microsoft Office Professional.

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

1. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»;
2. Справочно-правовая система «Гарант».

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

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

Для преподавания дисциплины «Физическая культура» используются следующие специальные помещения :

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2, литер «Г»

### **Спортивный зал № 1**

#### ***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.

### **Спортивный зал № 2**

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

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, обруч

металлический, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, секундомер, свисток пластмассовый, насос для мяча, скакалка, мерная рулетка.

### **Спортивный зал № 3**

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

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические. обруч металлический, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, секундомер, свисток пластмассовый, насос для мяча, скакалка, мерная рулетка.

### **Спортивный зал № 4**

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

сетка волейбольная, гимнастические скамейки, обруч металлический, мяч волейбольный, секундомер, свисток пластмассовый, насос для мяча, скакалка, мерная рулетка.

### **Спортивный зал № 5**

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

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

### **Спортивный зал № 6**

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

Настил синтетический, коврики для фитнеса, скамейки гимнастические, степ-платформы, обручи, скакалки, гантели.

### **Стрелковый тир**

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

Экран проекционный, быстромонтируемый с конструктивом для установки и транспортировочным кейсом, шкаф управления СТК в защитном кейсе, консоль управления СТК, оружейная стойка, жгут подводящих соединительных кабелей, модуль пневмоподготовки

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, 20 «а»

### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

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

Турник с перекладинами (разновысокими) для подтягивания, шведская стенка и рукоход, - скамейки для развития гибкости, брусья параллельные, кольца гимнастические, препятствие «Лабиринт», препятствие «Разрушенная лестница», легкоатлетическая (беговая) дорожка, площадка для прыжков, секундомер, свисток пластмассовый, скакалка, мерная рулетка.

## Раздел 9. Образовательные технологии

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание 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 и плоскостопия. 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 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 сравниваются достижения начала года и конца года 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.

#### *Технология дифференцированного образования.*

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

#### *Технология лично-ориентированного образования.*

Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Лист актуализации

Рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа пересмотрена,

обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от « 25 » мая 20 19 г. № 9

зав.кафедрой Игорь Урашмова О.А.

Рабочая программа пересмотрена,

обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от « 30 » июня 20 20 г. № 10

зав.кафедрой Игорь Урашмова О.А.

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 \_\_\_\_\_