

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 13  
от 6 июля 2020г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность 09.02.03 Программирование в компьютерных  
системах**

**Основное общее образование**

**УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**Махачкала – 2020**

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 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014г., № 804, 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 09.02.03 Программирование в компьютерных системах. – Махачкала: ДГУНХ, 2020 - 22 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 3 июля 2020 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, Гереевой Т.Р.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 30 июня 2020 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.....	20
<b>Лист актуализации</b>	22

## **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 спортивно-оздоровительной 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.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

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 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, 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 часа.

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:							Количество часов в интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иные аналогичные	Самостоятельная работа		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>											
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	3	0	0	2	0	0	0	1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
3.	Техника низкого старта и стартового разбега. Контрольный бег в условиях соревнований.	3	0	0	2	0	0	0	1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

4.	Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	3	0	0	2	0	0	0	1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
5.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	3	0	0	2	0	0	0	1		Сдача контрольных нормативов
6.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	3	0	0	2	0	0	0	1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
7.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	3	0	0	2	0	0	0	1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
8.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	3	0	0	2	0	0	0	1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел 2. Волейбол</b>											
9.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование	3	0	0	2	0	0	0	1		Выполнение практических

	техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.										заданий, подготовка реферата
<b>10.</b>	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками Обучение технике прямого нападающего удара.	5	0	0	2	0	0	0	1	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>11.</b>	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	5	0	0	2	0	0	0	1	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
<b>14.</b>	Совершенствование технике 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. Ведение и передачи мяча	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Сдача контрольных нормативов
16.	Техника и тактика игры в нападении	5	0	0	2	0	0	0	1	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
17.	Техника и тактика игры в защите	7	0	0	3	0	0	0	2	2	Сдача контрольных нормативов
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>74</b>			<b>35</b>				<b>23</b>	<b>16</b>	
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>											
18.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
19.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по гимнастике. Обучение правил страховки во время выполнения	4	0	0	4	0	0	0	0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	упражнений. Обучение акробатическим элементам.										
20.	Опорные прыжки через коня, козла. Упражнения на брусках.	6	0	0	4	0	0	0	2		Сдача контрольных нормативов
21.	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	6	0	0	4	0	0	0	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,	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение

	остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.										практических заданий, подготовка реферата
26.	Совершенствование техники передачи и ловли б/мяча двумя руками. Учебная игра.	6	0	0	2	0	0	0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
27.	Обучение и закрепление технике броска б/мяча в корзину. Учебная игра.	7	0	0	4	0	0	0	1	2	Сдача контрольных нормативов
28.	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	5	0	0	2	0	0	0	1	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
29.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	5	0	0	2	0	0	0	1	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>											
30.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	5	0	0	4	0	0	0	1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
31.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Учет техники	6	0	0	4	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка

	прыжка в длину.										реферата
32.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	6	0	0	4	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
33.	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
34.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
35.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	4	0	0	2	0	0	0	2		Сдача контрольных нормативов
	<b><i>Итого за 2 семестр</i></b>	<b>96</b>			<b>50</b>				<b>30</b>	<b>16</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 ознакомление 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 2021 г. № 10**

**зав.кафедрой Мерич-Ибраимова 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**