

**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**

Среднее 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.

Представитель работодателя: Хасбулатов Зураб Алескандерович – генеральный директор ООО «Надежные системы».

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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах. – Махачкала: ДГУНХ, 2020 - 25 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

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

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью дисциплины «Физическая культура» формулируются задачи учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

В итоге освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Планируемые результаты освоения образовательной программы направлены на формирование и развитие следующих компетенций:

ОК - 2 - организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК – 3 - принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК – 6 - работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу профессиональной подготовки **учебного** плана по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Для овладения данной дисциплиной необходимы знания и умения, сформированные у обучающихся в период подготовки по физической культуре на первом курсе в соответствии с программой.

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 составляет – 336 часов.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 168 часов, в том числе:

практические занятия – 168 часов

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 168 часов.

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	Форма текущего контроля успеваемости.
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иные аналогичные занятия	Самостоятельная работа		
1. Раздел: Легкая атлетика											
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	4			2					2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2.	Техника метания на дальность. Техника бега по дистанции.	4	0		2					2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
3.	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.)	4	0		2					2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись.	4	0		2					2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
5.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом	4	0		2					2	Выполнение практических заданий,

	«ножницы».										подготовка реферата
6.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
7.	совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
8.	Обучение техники толкания ядра с подскоком.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
9.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2. Раздел: Футбол											
10.	Совершенствование ведения и передач мяча.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
11.	Совершенствование атакующих действий	4	0		0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
12.	Совершенствование	4	0		0				2	2	Выполнение

	защитных действий.										практических заданий, подготовка реферата
3. Раздел: Волейбол											
13.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
14.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	4	0		0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
15.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	4	0		0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
16.	Групповые взаимодействия в нападении и защите	4	0		0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 3 семестр		64			22				32	10	Зачет Сдача контрольных нормативов
1. Раздел: Гимнастика											

17.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	2	0		1		0		1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
18. 2	Акробатические упражнения в составе ППФП.	2	0		1		0		1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
19. 3	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	2	0		1		0		1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
20. 4	Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	2	0		1		0		1		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2. Раздел: Волейбол											
21. 5	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
22. 6	Совершенствование атакующего удара Учебная игра.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
23. 7	Командные действия. Учебная игра.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий,

											подготовка реферата
3. Раздел: Баскетбол											
24. 8	Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
26. 9	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
27. 1	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4. Раздел: Легкая атлетика											
28. 1	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
29. 1	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
30. 1	Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м).	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка

										реферата
31. 1	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	4	0		2		0		2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
32. 1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты с бегом и прыжками.	4	0		2		0		2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
33. 1	Бег на средние дистанции (1 500м, 800м) Метание малого мяча в цель.	4	0		2		0		2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
34. 1	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижные игры.	4	0		2		0		2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 4 семестр		60			30		0		30	Зачет <i>Сдача контрольных нормативов</i>
1. Раздел: Легкая атлетика										
35. 1	Техника безопасности на занятиях. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	0		2		0		2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
36. 2	Совершенствование техники бега с низкого и	4	0		2		0		2	Выполнение практических

	высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу.										заданий, подготовка реферата
37. 3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы».	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
38. 4	Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
39. 5	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	4	0		2		0		2		Практические задания, контрольные нормативы
2. Раздел: Футбол											
40. 6	Совершенствование скоростных и координационных способностей. Техника игры.	4	0		0		0		2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
41. 7	Совершенствование командных тактических действий. Учебная игра.	4	0		0		0		2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
3. Раздел: Волейбол											
42. 8	Совершенствование техники игры.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка

											реферата
43. 9	Совершенствование техники подач мяча. Тактика подач.	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
44. 1	Командные тактические действия в защите и нападении	4	0		2		0		2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
45. 1	Совершенствование атакующего удара. Блокирование мяча.	8	0		2		0		4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
46. 1	Техника нападающего удара. Совершенствование одиночного блока.	8			2		0		4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 5 семестр		56			20		0		28	8	Зачет <i>Сдача контрольных нормативов</i>
1. Раздел: Гимнастика											
47. 1	Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения. Построения и перестроения.	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
48. 2	Совершенствование акробатических элементов.	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка

											реферата
49. 3	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
50. 4	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
51. 5	Упражнения на перекладине, брусьях.	8			4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2. Раздел: Волейбол											
52. 6	Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу.	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
53. 7	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
3. Раздел: Баскетбол											
54. 8	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	игры в стрит бол 3x3.										
55. 9	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
56. 1	Командные действия в защите и нападении.	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 6 семестр		64			22				32	10	Зачет Сдача контрольных нормативов
1. Раздел: Футбол											
57.	Совершенствование ведения и передач мяча.	8			4			0	4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
58.	Совершенствование атакующих действий	8			4			0	4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2. Раздел: Гимнастика											
59.	Совершенствование выполнения акробатических элементов.	4			2			0	2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
60.	Упражнения на перекладине, брусьях.	4			2			0	2		Выполнение практических

											заданий, подготовка реферата
61.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	8			4			0	4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
3. Раздел: Волейбол											
62.	Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу.	10			4			0	4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
63.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	10			4			0	4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
64.	Командные тактические действия в защите и нападении	6			2			0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4. Раздел: Баскетбол											
65.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	6			2			0	2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 7 семестр		68			28			0	28	12	Зачет Сдача

											<i>контрольных нормативов</i>
1. Раздел: Гимнастика											
66. 1	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование опорного прыжка. Строевые упражнения.	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
67. 2	Совершенствование акробатических элементов.	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
68. 3	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
69. 4	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
70. 5	Упражнения на перекладине, брусьях.	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2. Раздел: Волейбол											
71. 6	Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу.	4			0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

72.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	4			0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
3. Раздел: Баскетбол											
73.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	4			0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
74.	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	4			0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 8 семестр		36			10				18	8	Зачет Сдача контрольных нормативов
Всего		336									

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

№ п/п	автор	Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа
I. Основная учебная литература				
1	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура: учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 424с.	https://urait.ru/bcode/448769
2	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 191с.	https://urait.ru/bcode/415991
3	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 322с.	https://urait.ru/bcode/448840
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
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.	https://urait.ru/bcode/453962
Б) Официальные издания				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru			
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) http://www.consultant.ru			
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. http://www.consultant.ru			

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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 личностно-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 Мерц Игорь Иванович

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