

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 13  
от 06 июля 2020 г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика,**

**профиль «Информационные системы в экономике».**

**Уровень высшего образования - бакалавриат.**

**Формы обучения – очная, заочная**

**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 государственного педагогического университета.

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

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 09.03.03 «Прикладная информатика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г., №922, в соответствии с приказом от 5 апреля 2017г., № 301 Министерства образования и науки РФ.*

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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». – Махачкала: ДГУНХ, 2020 - 18 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 03 июля 2020 г.

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

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) и на самостоятельную работу обучающихся, на самостоятельную работу обучающихся и форму промежуточной аттестации... | 7  |
| <b>Раздел 4.</b> Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....   | 8  |
| <b>Раздел 5.</b> Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....   | 12 |
| <b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....  | 13 |
| <b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...   | 14 |
| <b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....   | 15 |
| <b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....   | 17 |
| Лист актуализации рабочей программы дисциплины   | 18 |

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

**Цель дисциплины** – формирование у студентов системы компетенций для потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной, физической, психофизической надежности, необходимой для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствования общей физической подготовленности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимать виды физических упражнений; научно- практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;
- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- овладение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

### **1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы**

| код компетенции | формулировка компетенции   |
|-----------------|--|
| <b>ОК</b>       | <b>ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>  |
| <b>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 формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  |
|--|--|---|
| <b>УК - 7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной | <b>УК- 7.1.</b><br>Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимаю- | <b>Знать:</b><br>виды физических упражнений;<br>научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни |

|  |  |   |
|--|--|---|
| социальной и профессиональной деятельности | щегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности  |   |
|  | <p><b>УК- 7.2.</b><br/>Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>УК - 7.3.</b><br/>Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> | <p><b>Уметь:</b><br/>-применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br/>-использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> |
|  | <p><b>УК - 7.4.</b><br/>Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>   | <p><b>Владеть:</b><br/>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>   |

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

| код компетенции | Этапы формирования компетенций  |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|---|
|                 | <p><b>Тема 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p><b>Тема 2.</b> Возможность и условия коррекции физического развития,</p> | <p><b>Тема 3.</b> Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p><b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни студента. Система общей</p> | <p><b>Тема 5.</b> Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p><b>Тема 6.</b> Психологические основы учебного труда и</p> | <p><b>Тема 7.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p><b>Тема 8.</b> Студенческий спорт. Выбор</p> |

|             |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|
|             | телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте | физической подготовки для сдачи норм ГТО | интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта.<br><b>Тема 9.</b> Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений. |
| <b>УК-7</b> | +  | +  | +  | +  |

|                 |  |  |  |   |
|-----------------|--|--|--|---|
| код компетенции | Этапы формирования компетенций   |  |  |   |
|                 | <b>Тема 10.</b> Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.<br><b>Тема 11.</b> Критерии эффективности здорового образа жизни. | <b>Тема 12.</b> Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.<br><b>Тема 13.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов<br><b>Тема 14.</b> Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. | <b>Тема 15.</b> Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.<br><b>Тема 16.</b> Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. | <b>Тема 17.</b> Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.<br><b>Тема 18.</b> 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 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». Является обязательным разделом образования и направлена на формирование физической культуры личности обучаемого, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения и навыки, полученные в общеобразовательной школе по физической культуре, ОБЖ.

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

**Очная форма обучения**

Объем дисциплины составляет 72 часа (2 зачетных единицы).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 66 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 66 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 6 ч.

Форма промежуточной аттестации –

1 семестр – зачет,

2 семестр – зачет.

**Заочная форма обучения**

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

на занятия семинарского типа – 13 ч.

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

Форма промежуточной аттестации – зачет 2 ч.

**Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам 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                      | Выполнение методико-практических заданий, 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                      | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| 4.    | Основы здорового образа жизни студента. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.  | 4                         | 0                                | 0                                      | 4                    | 0                    | 0           | 0                        | 0                      | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| 5.    | 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 регулировании работоспособности.               | 4         | 0        | 0        | 4         | 0        | 0        | 0        | 0        | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| 7.  | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.   | 4         | 0        | 0        | 4         | 0        | 0        | 0        | 0        | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| 8.  | Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта   | 4         | 0        | 0        | 4         | 0        | 0        | 0        | 0        | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| 9.  | Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.   | 4         | 0        | 0        | 4         | 0        | 0        | 0        | 0        | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
|     | <b>Итого за 1 семестр</b>   | <b>36</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>Зачет (тестирование)</b>   |
| 10. | Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом | 4         | 0        | 0        | 4         | 0        | 0        | 0        | 0        | 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 реферата, вопросы для обсуждения |
| 14. | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | 4         | 0        | 0        | 2         | 0        | 0        | 0        | 2        | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |

|              |   |             |          |          |           |          |          |          |          |   |
|--------------|---|-------------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|---|
| 15.          | Восстановительные процессы в физической культуре и спорте   | 4           | 0        | 0        | 4         | 0        | 0        | 0        | 0        | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| 16.          | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. | 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        | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| 18.          | Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения   | 4           | 0        | 0        | 4         | 0        | 0        | 0        | 0        | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
|              | <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 ч</b> |          |          |           |          |          |          |          |   |

#### 4.2 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 за- |                        |   |
| 1.    | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, | 12                        | 0                               | 0                                      | 2                    | 0                    | 0           | 0                    | 10                     | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |

|    |  |    |   |   |   |   |   |   |    |   |
|----|--|----|---|---|---|---|---|---|----|---|
|    | двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |
| 2. | Тема 2.<br>Социально-биологические основы физической культуры.<br>Основы здорового образа жизни студента.<br>Роль физической культуры в обеспечении здоровья.<br>Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом   | 12 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение методико-практических заданий,<br>подготовка реферата,<br>вопросы для обсуждения |
| 3. | Тема 3.<br>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.<br>Студенческий спорт.<br>Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. | 12 |   |   | 2 |   |   |   | 10 | Выполнение методико-практических заданий,<br>подготовка реферата,<br>вопросы для обсуждения |
| 4. | Тема 4.<br>Спортивные и подвижные игры.<br>История становления и развития Олимпийского движения.<br>Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях   | 10 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 8  | Выполнение методико-практических заданий,<br>подготовка реферата,<br>вопросы для обсуждения |

|                        |  |           |   |   |          |   |   |   |    |   |
|------------------------|--|-----------|---|---|----------|---|---|---|----|---|
|                        | физической культурой и спортом   |           |   |   |          |   |   |   |    |   |
| 5.                     | Тема 5.<br>Критерии эффективности здорового образа жизни.<br>Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.<br>Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.   | 12        | 0 | 0 | 2        | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение методико-практических заданий,<br>подготовка реферата,<br>вопросы для обсуждения |
| 6.                     | Тема 6.<br>Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.<br>Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.<br>Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 12        | 0 | 0 | 3        | 0 | 0 | 0 | 9  | Выполнение методико-практических заданий,<br>подготовка реферата,<br>вопросы для обсуждения |
| <b>Зачет</b>           |  | <b>2</b>  |   |   | <b>2</b> |   |   |   |    | <i>тестирование</i>   |
| <b>Итого за 1 курс</b> |  | <b>72</b> |   |   |          |   |   |   |    |   |

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

| № п/п                                 | автор         | Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины | Выходные данные          | Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа                   |
|---------------------------------------|---------------|--|--------------------------|---|
| <b>I. Основная учебная литература</b> |               |  |                          |   |
| 1.                                    | Кондаков В.Л. | Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие                    | М.: Юрайт, 2020. – 149с. | <a href="https://urait.ru/bcode/447949">https://urait.ru/bcode/447949</a> |
| 2.                                    | Алхасов Д.С.  | Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата  | М.: Юрайт, 2019. – 191с. | <a href="https://urait.ru/bcode/438991">https://urait.ru/bcode/438991</a> |

|   |   |   |                           |   |
|---|---|---|---------------------------|---|
| 3.  | Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., 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> |
| 4.  | Германов Г.Н.   | Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры | М.: Юрайт, 2019. - 224 с. | <a href="https://urait.ru/bcode/438651">https://urait.ru/bcode/438651</a> |
| 5.  | Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.  | Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета  | М.: Юрайт, 2019. - 493с.  | <a href="https://urait.ru/bcode/431427">https://urait.ru/bcode/431427</a> |
| <b>II. Дополнительная литература</b>        |   |   |                           |   |
| <b>А) Дополнительная учебная литература</b> |   |   |                           |   |
| 1.  | Ягодин В.В.   | Основы спортивной этики: учебное пособие  | М.: Юрайт, 2019. – 113с.  | <a href="https://urait.ru/bcode/441684">https://urait.ru/bcode/441684</a> |
| 2.  | Рубанович В.Б.  | Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой: учебное пособие  | М.: Юрайт, 2019. – 253 с. | <a href="https://urait.ru/bcode/437324">https://urait.ru/bcode/437324</a> |
| <b>Б) Официальные издания</b>               |   |   |                           |   |
| 1.  | Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>   |   |                           |   |
| 2.  | Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> |   |                           |   |
| 3.  | Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>  |   |                           |   |
| <b>В) Периодические издания</b>             |   |   |                           |   |
| 1.  | Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»   |   |                           |   |

## **Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают 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»,  
<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека,  
<http://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

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

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> -

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

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

Для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие специальные помещения - **учебные аудитории:**

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

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

Мебель и основной инвентарь:

маты гимнастический, настил синтетический, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, брусья параллельные, конь гимнастический, фитболы, коврики для фитнеса, мостик гимнастический, скамейки гимнастические, стойки для прыжков в высоту, степ-платформы, канат гимнастический.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал № 2**

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

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

Мебель и основной инвентарь:

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

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы - спортивный зал № 6**

***Мебель и основной инвентарь:***

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

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

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

***Перечень основного оборудования:***

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

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

**Помещение для самостоятельной работы № 1.1 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус № 1)**

***Перечень основного оборудования:***

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 60 ед.

## **Раздел 9. Образовательные технологии**

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является образование обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровье-сберегающих технологий:

*1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.*

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки. Обучающиеся уже со 2-го семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

*2. Увеличение моторной плотности занятий.*



Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

*3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.*

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений, которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

*4. Создание положительного эмоционального настроения.*

Применение игровых технологий в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

*5. Демократический стиль общения* создает условия для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

*6. Используются несколько вариантов оценивания.* При оценивании учебных нормативов сравнивается достижение начала семестра и конца семестра каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность 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 «25» мая 2021 № 10

Зав. кафедрой Игорь Игоревич Морозов О.А