

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 11 от 6 июня 2023 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, очно-заочная, заочная.**

**Махачкала – 2023**

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 06 апреля 2021г., № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».*

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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, профиль «Информационные системы в экономике». – Махачкала: ДГУНХ, 2023. - 21с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 05 июня 2023г.

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 31 мая 2023г., протокол № 11.

## Содержание

<b>Раздел 1.</b> Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
<b>Раздел 2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
<b>Раздел 3.</b> Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся, 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	16
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины	17
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных	18
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии	20
Лист актуализации рабочей программы дисциплины .....	21

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для 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
УК	УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

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

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

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	Тема 5. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом Тема 6. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Тема 8. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта. Тема 9. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.
УК-7	+	+	+	+

Код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	<p><b>Тема 10.</b> Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Тема 11.</b> Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	<p><b>Тема 12.</b> Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Тема 13.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p><b>Тема 14.</b> Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p><b>Тема 15.</b> Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p><b>Тема 16.</b> Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.</p>	<p><b>Тема 17.</b> Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.</p> <p><b>Тема 18.</b> Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения участках офисной деятельности. инструкции сотрудника подразделения</p>
<b>УК - 7</b>	+	+	+	+

## Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока Б1.О.05 «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, по истории и безопасности жизнедеятельности.

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

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

### Очная форма обучения

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

на практические занятия – 66 ч.

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

Формы промежуточной аттестации –

1 семестр – зачет,

2 семестр – зачет.

### **Очно-заочная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 16 часов, в том числе:

на практические занятия – 16 ч.

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

Формы промежуточной аттестации –

1 семестр – зачет,

2 семестр – зачет.

### **Заочная форма обучения**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 8 часов, в том числе:

на практические занятия – 6 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 64 ч.

Форма промежуточной аттестации –

1 курс - зачет, 2ч.

**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 (лабораторные работы, лабораторный практикум)	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	0	0	2	0	0	0	2	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
2.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	4	0	0	4	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
3.	Социально-биологические основы физической культуры.	4	0	0	4	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
4.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	4	0	0	4	0	0	0	0	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
5.	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работо-	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для об-



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

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

#### 4.2 Для очно-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 (лабораторные работы, лабораторный практикум)	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5	0	0	1	0	0	0	4	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
2.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двига-	5	0	0	1	0	0	0	4	подготовка реферата, вопросы для обсуждения

	тельной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте									
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Социально-биологические основы физической культуры.	5	0	0	1	0	0	0	4	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
4.	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	5	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
5.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3	0	0	1	0	0	0	2	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
6.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	5	0	0	1	0	0	0	4	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
7.	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта	3	0	0	1	0	0	0	2	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
8.	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.	5	0	0	1	0	0	0	4	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>36</b>			<b>8</b>				<b>28</b>	<b>Зачет (тестирование)</b>
9.	Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения	3	0	0	1	0	0	0	2	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
10.	Особенности режимов питания, распорядка	4	0	0	1	0	0	0	2	Выполнение методико-

	дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом									практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
11.	Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	0	0	1	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
12.	Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.	3	0	0	1	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4	0	0	1	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
14.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	0	0	1	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
15.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.	4	0	0	1	0	0	0	2	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	1	0	0	0	2	подготовка реферата, вопросы для обсуждения

	Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.									
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>Зачет</b> (тестирование)
<b>Всего</b>		<b>72</b>								

#### 4.3. Для заочной формы обучения

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	в т.ч. занятия лекционного типа	в том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
				семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия (лабораторные работы, лабораторный практикум)	Коллоквиумы	Иные аналогичные занятия		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	12	0	0	1	0	0	0	10	подготовка реферата
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	11	0	0	1	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения

3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	13	0	0	1	0	0	0	10	подготовка реферата, вопросы для обсуждения
4.	Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	11			1				10	Выполнение методико - практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
5.	Критерии эффективности здорового образа жизни. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	11	0	0	1	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения
6.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12	0	0	1	0	0	0	12	подготовка реферата
<b>Итого 1 курс</b>		<b>70</b>			<b>6</b>				<b>64</b>	<i>тестирование</i>
<b>Зачет</b>					<b>2</b>					
<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.	Зайцев А.А.	Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие	М.: Юрайт, 2023.- 137с.	<a href="https://www.uraйт.ru/bcode/518909">https://www.uraйт.ru/bcode/518909</a>
2.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие	М.: Юрайт, 2023. – 149с.	<a href="https://www.uraйт.ru/bcode/518491">https://www.uraйт.ru/bcode/518491</a>
3.	Стеблецов Е. А.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов	М.: Юрайт, 2023. – 308с.	<a href="https://www.uraйт.ru/bcode/519722">https://www.uraйт.ru/bcode/519722</a>
4.	Воронов Н.А.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие	М.: Юрайт, 2023. – 140с.	<a href="https://www.uraйт.ru/bcode/518668">https://www.uraйт.ru/bcode/518668</a>
5.	Зайцев А.А.	Физическое самосовершенствование: учебное пособие	М.: Юрайт, 2023. - 108с.	<a href="https://www.uraйт.ru/bcode/518894">https://www.uraйт.ru/bcode/518894</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<i>А) Дополнительная учебная литература</i>				
1.	Ягодин В.В.	Основы спортивной этики: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 113с.	<a href="https://uraйт.ru/bcode/441684">https://uraйт.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://uraйт.ru/bcode/437324">https://uraйт.ru/bcode/437324</a>
<i>Б) Официальные издания</i>				
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>			
<i>В) Периодические издания</i>				
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>). Электронные библиотечные системы 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:**

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

Мебель и основной инвентарь:

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

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

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

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

Мебель и основной инвентарь:

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

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

***Мебель и основной инвентарь:***

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

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 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 по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от « 31 » март 2023 г. № 11

Зав. кафедрой Ибрагимов / Ибрагимова 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 \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

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

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_