

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

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 11
от 6 июня 2023г.*

Кафедра физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Направление подготовки 38.03.06 Торговое дело,
профиль «Интернет-маркетинг в торговой
деятельности»**

Уровень высшего образования – бакалавриат

Формы обучения – очная, очно-заочная, заочная

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 - Ханбабаев Эмин Кафланович, маркетолог сети магазинов Mr. Kingsman.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России от 12.08.2020г. №963 и на основании приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 06.04.2021г. №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 Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 38.03.06 Торговое дело, профиль «Интернет-маркетинг в торговой деятельности». – Махачкала: ДГУНХ, 2023.- 22с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 5 июня 2023г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело, профиль «Интернет-маркетинг в торговой деятельности», Атаевой А.У.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 31 мая 2023г., протокол № 10.

Содержание

| | |
|--|----|
| Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине | 4 |
| Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 7 |
| 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..... | 7 |
| Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий | 8 |
| Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины..... | 16 |
| Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... | 17 |
| Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ... | 17 |
| Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 18 |
| Раздел 9. Образовательные технологии..... | 19 |
| Лист актуализации дисциплины | 22 |

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 | УК- 7.1. Поддерживает должный | <i>Знать:</i> нормы здорового образа жизни и роль |

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

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

| код компетенции | Этапы формирования компетенций | | | |
|-----------------|---|--|---|--|
| | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и | Тема 3. Социально-биологические основы физической | Тема 5. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими | Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в |

| | | | | |
|-------------|---|---|---|--|
| | <p>профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Тема 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности и средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте</p> | <p>культуры.</p> <p>Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО</p> | <p>упражнениями и спортом</p> <p>Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> | <p>системе физического воспитания.</p> <p>Тема 8. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта</p> <p>Тема 9. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> |
| УК-7 | + | + | + | + |

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

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана направления подготовки 38.03.06 Торговое дело, профиль «Интернет-маркетинг в торговой деятельности». 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), на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации

Объем дисциплины составляет 72 часа (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 занятия семинарского типа – 66 ч.

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

Форма 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 18 часа, в том числе:

на занятия семинарского типа – 16 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 56 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 6 часов, в том числе:

на занятия семинарского типа – 4 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 | | |
| 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 | Выполнение методико-практических заданий, 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 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | Выполнение методико-практических |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------|---|---|-----------|---|---|---|----------|---|
| | деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | | | | | | | | | заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| 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 | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| | Итого за 1 семестр | 36 | | | 34 | | | | 2 | Зачет (тестирование) |
| 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) | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | Выполнение методико-практических |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|---|
| | студентов | | | | | | | | | 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 |
| Итого за 2 семестр | | 36 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 4 | Зачет (тестирование) |
| Всего | | 72 | | | | | | | | |

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 | Коллоквиумы | Иные аналогичные | | |
| 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, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте | 5 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| 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 | Выполнение методико-практических заданий, 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 |
| | Итого за 1 семестр | 36 | | | 8 | | | | 28 | Зачет (тестирование) |
| 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 дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом | 4 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | Выполнение методико-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 | 4 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | подготовка реферата, |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|---|
| | физическая подготовка (ППФП) студентов | | | | | | | | | 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. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 4 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения |
| Итого за 2 семестр | | 36 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 28 | зачет <i>(тестирование)</i> |
| Всего | | 72 | | | | | | | | |

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 | Коллоквиумы | Иные аналогичные | | |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и | 12 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 10 | Выполнение методико- |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|---|---|---|----|--|
| | <p>профессиональной подготовке студентов. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте</p> | | | | | | | | | <p>практических заданий, подготовка реферата</p> |
| 2. | <p>Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> | 11 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 10 | <p>Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения</p> |
| 3. | <p>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.</p> | 13 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 12 | <p>Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения</p> |
| 4. | <p>Спортивные и подвижные игры. История становления и развития</p> | 11 | | | 1 | | | | 10 | <p>Выполнение методико-практических заданий,</p> |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----------|---|---|----------|---|---|---|-----------|---|--|
| | Олимпийского движения. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом | | | | | | | | | 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 | 10 | 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 | |
| | | 70 | | | 6 | | | | 64 | <i>тестирование</i> | |
| Зачет | | | | | | | | | | 2 | |
| Итого за 1 курс | | | | | | | | | | 72 | |

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 |
|---|---|--|---------------------------|---|
| I. Основная учебная литература | | | | |
| 1. | Зайцев А.А. | Основы здорового образа жизни в образовательной организации :учебное пособие | М.: Юрайт, 2023.- 137с. | https://www.ura.it.ru/bcode/518909 |
| 2. | Кондаков В.Л. | Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие | М.: Юрайт, 2023. – 149с. | https://www.ura.it.ru/bcode/518491 |
| 3. | Стеблецов Е. А. | Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов | М.: Юрайт, 2023. – 308с. | https://www.ura.it.ru/bcode/519722 |
| 4. | Воронов Н.А. | Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие | М.: Юрайт, 2023. – 140с. | https://www.ura.it.ru/bcode/518668 |
| 5. | Зайцев А.А. | Физическое самосовершенствование: учебное пособие | М.: Юрайт, 2023. - 108с. | https://www.ura.it.ru/bcode/518894 |
| II. Дополнительная литература | | | | |
| А) Дополнительная учебная литература | | | | |
| 1. | Ягодин В.В. | Основы спортивной этики: учебное пособие | М.: Юрайт, 2019. – 113с. | https://ura.it.ru/bcode/441684 |
| 2. | Рубанович В.Б. | Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой: учебное пособие | М.: Юрайт, 2019. – 253 с. | https://ura.it.ru/bcode/437324 |
| 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 | | | |
| В) Периодические издания | | | | |
| 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 (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает 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 «Г»).

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 «Г»).

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 «Г»).

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 «Г»).

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 «Г»).

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 «Г»).

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

Перечень основного оборудования:

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

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 здоровьесберегающих 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 настроя.

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.

7. 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 « 31 » мая 2023 № 11

Зав. кафедрой Ибрагимов - Ибрагимова О.А.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании
кафедры протокол от « _____ » _____ 20____ № _____

Зав. кафедрой _____ Ибрагимова О.А.