

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 – 38.03.01 Экономика,
профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».**

Уровень высшего образования - бакалавриат

Формы обучения – очная, очно-заочная, заочная.

Махачкала – 2023

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 - Чавтарова Людмила Омаровна, главный бухгалтер АО «Комнет».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020г. №954, 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 38.03.01 Экономика, профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит». – Махачкала: ДГУНХ, 2023г., 22с.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» размещена на официальном сайте www.dgunh.ru

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 38.03.01 Экономика, профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 31 мая 2023г., протокол № 11.

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) и на самостоятельную работу обучающихся, на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации.....	7
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам 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.....	13
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	14
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	15
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	16
Раздел 9. Образовательные технологии.....	18
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	Знать: 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, 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 дисциплины

код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Тема 1.	Тема 3.	Тема 5.	Тема 7.

	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности и средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	Социально-биологические основы физической культуры. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	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			
	Тема 10. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом. Тема 11. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Тема 12. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Тема 14. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.	Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Тема 18. Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения участка офисной деятельности. инструкции сотрудника

				подразделения
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 38.03.01 Экономика, профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит». 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 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.

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 занятия семинарского типа – 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 занятия семинарского типа – 6ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу – 64 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	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.	4	0	0	4	0	0	0	0	подготовка реферата,

	Роль физической культуры в обеспечении здоровья.									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	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) 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	4	0	0	4	0	0	0	0	подготовка

	подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения									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	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	5	0	0	1	0	0	0	4	Выполнение методико-практических

	физическими упражнениями и спортом									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 физическая подготовка (ППФП) студентов	4	0	0	1	0	0	0	2	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
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 (тестирование)
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	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные		
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	Выполнение методико-практических заданий, 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	13	0	0	1	0	0	0	12	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, вопросы для обсуждения

	воспитания. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.									
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
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
6.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	12	0	0	1	0	0	0	12	подготовка реферата

Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.									
	70			6				64	тестирование
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:

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 1
Мебель и основной инвентарь: маты гимнастические, настил синтетический, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, брусья параллельные, конь гимнастический, фитболы, коврики для фитнеса, мостик гимнастический, скамейки гимнастические, стойки для прыжков в высоту, степ-платформы, канат гимнастический.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 2
Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 3
Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - спортивный зал № 4
Мебель и основной инвентарь: сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий - 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 учебных занятий - 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, учебный корпус №3 -

Помещение для самостоятельной работы – помещение 4-16

Перечень основного оборудования:

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 10 ед.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player
5. 7-zip
6. Google Chrome
7. Free Commander
8. VirtualBox
9. Ubuntu Linux
10. Microsoft Visual Studio
11. Delphi Community Edition
12. Lazarus
13. PascalABC.NET
14. Python 3.7.2
15. Dev-C++
16. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

Помещение для самостоятельной работы №1-1

Перечень основного оборудования:

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

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. 7-zip

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 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 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.

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 « 24 » мая 20 22 № 11

Зав. кафедрой Ибрагимов Ибрагимова О.А.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании
кафедры протокол от « 31 » мая 20 23 № 11

Зав. кафедрой Ибрагимов Ибрагимова О.А.

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

Зав. кафедрой Ибрагимова О.А.