

**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»**

**Специальность 08.02.01 Строительство и эксплуатация  
зданий и сооружений**

**Основное общее образование**

**УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**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 педагогического университета.

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 января 2018г., № 2, в соответствии с приказом Минпросвещения РФ от 24 августа 2022г., №762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».*

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» размещена на сайте [www.dginh.ru](http://www.dginh.ru)  
Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. – Махачкала: ДГУНХ, 2023.-21с.

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

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, ст. преподавателем Мирзоевой А.Р.

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.....	7
<b>Раздел 3.</b> Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) , 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.....	15
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	16
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	16
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	17
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	18
Лист актуализации.....	21

## **Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### ***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### ***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, полученные обучающимися в ходе освоения программы основного общего образования.

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

Объем дисциплины в академических часах составляет – 72 часа.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 72 часа, в том числе:

практические занятия – 72 часа.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – зачет.





**Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В том числе:							Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иные аналогичные занятия	Самостоятельная работа	
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
2.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
3.	Техника низкого старта и стартового разбега. Контрольный бег в	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических

	условиях соревнований.									заданий
4.	Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	2	0	0	2	0	0	0	0	сдача контрольных нормативов
6.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
7.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
8.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел «Волейбол»</b>										

<b>9.</b>	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>10.</b>	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками Обучение технике прямого нападающего удара.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>11.</b>	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел «Баскетбол»</b>										
<b>12.</b>	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

<b>13.</b>	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>14.</b>	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>15.</b>	Техника стоек и перемещений в футболе. Ведение и передачи мяча	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>16.</b>	Техника и тактика игры в нападении	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел «Гимнастика»</b>										
<b>17.</b>	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий

<b>18.</b>	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по гимнастике. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Обучение акробатическим элементам.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>19.</b>	Опорные прыжки через коня, козла. Упражнения на брусьях.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>20.</b>	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Волейбол»</b>										
<b>21.</b>	Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий

<b>22.</b>	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>23.</b>	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел «Баскетбол»</b>										
<b>24.</b>	Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>25.</b>	Совершенствование техники передачи и ловли б/мяча двумя руками. Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>26.</b>	Обучение и	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение

	закрепление техники броска б/мяча в корзину. Учебная игра.									практических заданий
<b>27.</b>	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>28.</b>	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>										
<b>29.</b>	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>30.</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Учет техники прыжка в длину.	2	0	0	2	0	0	0	0	сдача контрольных нормативов
<b>31.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий,

										подготовка реферата
<b>32.</b>	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в гору (2 – 10%), с горы (2 – 5 %).	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>33.</b>	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий,
<b>34.</b>	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>		<b>78</b>								



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

<b>№ п/п</b>	<b>автор</b>	<b>Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	<b>Выходные данные</b>	<b>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа</b>
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2023. – 493с.	<a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>
2	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2023. – 424с.	<a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>
3	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: <a href="#">Учебник и практикум для СПО</a>	М.: Юрайт, 2020. – 191с.	<a href="https://urait.ru/bcode/415991">https://urait.ru/bcode/415991</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
4	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 322с.	<a href="https://urait.ru/bcode/448840">https://urait.ru/bcode/448840</a>
5	Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г.	Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО.	М.: Юрайт, 2020. – 461с.	<a href="https://urait.ru/bcode/453962">https://urait.ru/bcode/453962</a>
<b>Б) Официальные издания</b>				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
2.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			

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

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно - библиотечная система и электронная информационно - образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

При изучении дисциплины «Физическая культура» обучающимся рекомендуется 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://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://sport-history.ru> - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
4. <http://www.dagsport.ru> - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
5. <http://www.stmkala.ru/kdm> - сайт Комитета по спорту, туризму и делам молодежи Администрации г. Махачкалы.
6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.
7. <http://www.studsport.ru> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
8. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
9. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
10. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

## **Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения,**

## **информационных справочных систем и профессиональных баз данных**

### **7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- Windows 10 Professional;
- Антивирус Kaspersky Endpoint 10;
- Microsoft Office Professional.

### **7.2. Перечень информационных справочных систем**

1. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»;
2. Справочно-правовая система «Гарант»;

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

[www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) – энциклопедический сайт по физической культуре и спорту.

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

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

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5.

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

Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, обруч металлический, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, секундомер, свисток пластмассовый, насос для мяча, скакалка, мерная рулетка.

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

Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические. обруч металлический, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, секундомер, свисток пластмассовый, насос для мяча, скакалка, мерная рулетка.

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

Мебель и основной инвентарь: сетка волейбольная, гимнастические скамейки, обруч металлический, мяч волейбольный, секундомер, свисток пластмассовый, насос для мяча, скакалка, мерная рулетка.

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

Мебель и основной инвентарь: столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь: настил синтетический, коврики для фитнеса, скамейки гимнастические, степ-платформы, обручи, скакалки, гантели.

**Стрелковый тир, помещение 1**

Мебель и основной инвентарь: Экран проекционный, быстромонтируемый с конструктивом для установки и транспортировочным кейсом, шкаф управления СТК в защитном кейсе, консоль управления СТК, оружейная стойка, жгут подводящих соединительных кабелей, модуль пневмоподготовки

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, 20 «а» учебный корпус №2

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**  
Мебель и основной инвентарь: турник с перекладинами (разновысокими) для подтягивания, шведская стенка и рукоход, - скамейки для развития гибкости, брусья параллельные, кольца гимнастические, препятствие «Лабиринт», препятствие «Разрушенная лестница», легкоатлетическая (беговая) дорожка, площадка для прыжков, секундомер, свисток пластмассовый, скакалка, мерная рулетка.

## **Раздел 9. Образовательные технологии**

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, что предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий - групповую работу.

В структуре занятия, применяются следующие элементы *здоровьесберегающих технологий*:

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

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже со 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 сравниваются достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

*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.

***Технология дифференцированного образования.***

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

***Технология личностно-ориентированного образования.***

Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

### Лист актуализации

**Рабочей программы дисциплины «Физическая культура»**

**Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры**

Протокол от « 24 » мая 20 22 г. № 11

/Заведующий кафедрой Ибрагимова Ибрагимова О.А.

**Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры**

Протокол от « 31 » мая 20 23 г. № 11

/Заведующий кафедрой Ибрагимова Ибрагимова О.А.