

**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**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – ОЧНАЯ**

**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.

**Представитель работодателя:** Гунашев Назим Закирович, генеральный директор ООО ПСК «Строй-Дизайн».

*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».* 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.- 23с.

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
1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы	
1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине	
1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины	
<b>Раздел 2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
<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.....	21
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	22
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	22
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	24

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих *практических целей*:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью дисциплины «Физическая культура» формулируются *задачи учебного предмета*:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов жизнедеятельности;

- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию здоровому образу жизни;

- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Приобрести практический опыт: использования знаний о физической культуре для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

код компетенции	формулировка компетенции
<b>ОК</b>	<b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>ОК-1</b>	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
<b>ОК-4</b>	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством клиентами
<b>ОК-8</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<b>ПК</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>ПК-3.2.</b>	Обеспечивать работу структурных подразделений при выполнении производственных задач

### 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

код и формулировка	компонентный состав компетенции		
	<i>знать:</i>	<i>уметь:</i>	<i>иметь практический опыт:</i>

<p><b>ОК-1</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>31-актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; 32-основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>33-алгоритмы выполнения работ в профессиональном и смежных областях;</p> <p>34- методы работы профессиональной смежных сферах;</p> <p>35-структуру плана для решения задач; 36-порядок оценки результатов решения задачи профессиональной деятельности</p>	<p>У1-распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>У2-анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</p> <p>У3-определять этапы решения задачи;</p> <p>У4-выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>У5-составлять план действия; определять необходимые ресурсы;</p>	<p>ПО1-владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>ПО2-реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>
<p><b>ОК-4</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>31-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>32-основы проектной деятельности</p>	<p>У1-организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>У2- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>ПО1-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</p>
<p><b>ОК-8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 - основы здорового образа жизни;</p> <p>33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физическо здоровья для профессии (специальности)</p>	<p>У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2-применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности;</p> <p>У3-пользоваться</p>	<p>ПО1-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПО2-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и</p>

		<p>средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> <p>-</p>	<p>физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  <b>ПО3</b>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  <b>ПО4</b>-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно – оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
<p><b>ПК 3.2.</b>  Обеспечивать работу структурных подразделений при выполнении производственных задач</p>	<p><b>З1</b>- основные требования трудового законодательства Российской Федерации; определять оптимальную структуру распределения работников для выполнения календарных планов строительных работ и производственных заданий</p>	<p><b>У1</b>- разрабатывать и вести реестры договоров поставки материально-технических ресурсов и оказания услуг по их использованию</p>	<p><b>ПО1</b>-обеспечения деятельности структурных подразделений</p>

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

код компетенции	Этапы формирования компетенций				
	Тема 1. Легкая атлетика	Тема 2. Гимнастика	Тема 3. Волейбол	Тема 4. Баскетбол	Тема 5. Футбол
<b>ОК -1</b>	+	+	+	+	+
<b>ОК – 4</b>			+	+	+
<b>ОК-8</b>	+	+	+	+	+
<b>ПК – 3.2.</b>			+	+	+

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки учебного плана специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Для овладения данной дисциплиной необходимы знания и умения, сформированные у обучающихся в период подготовки по физической культуре в условиях средней общеобразовательной школы в соответствии с программой.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

## **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 – 208 часов.



Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 160 часов, в том числе:

практические занятия – 160 часов.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 48 часов.

Форма промежуточной аттестации:

3 семестр –зачет;

4 семестр – зачет;

5 семестр - зачет;

6 семестр – зачет;

8 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:						Форма текущего контроля успеваемости	
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иные аналогичные занятия		Самостоятельная работа
<b>1. Раздел Легкая атлетика</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег по пересеченной местности. Техника метания на дальность. Прыжок в длину с места и с разбега.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.) Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись.	6	0		4				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
3.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Совершенствование	6	0		4				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).									
4.	совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Обучение техники толкания ядра с подскоком. Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	8	0		6				2	Выполнение практических заданий,
<b>2. Раздел Футбол</b>										
5.	Совершенствование владения и передач мяча.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий,
6.	Совершенствование атакующих действий. Совершенствование защитных действий.	6	0		4				2	Выполнение практических заданий,
<b>3. Раздел Волейбол</b>										
7.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
8.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
9.	Совершенствование техники игры. Совершенствование техники игры в Учебная игра.	6	0		4				2	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>48</b>			<b>32</b>				<b>16</b>	<i>Сдача контрольных</i>

									<i>нормативов</i>
<b>1. Раздел Гимнастика</b>									
10.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	2	0		2			0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
11.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	2	0		2			0	Выполнение практических заданий
12.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	2	0		2			0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>2. Раздел Волейбол</b>									
13.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2	0		2			0	Выполнение практических заданий,
14.	Совершенствование атакующего удара. Командные действия. Учебная игра. Учебная игра.	2	0		2			0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>3. раздел Баскетбол</b>									
15.	Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	2	0		2			0	Выполнение практических заданий

16.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	2	0		2			0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
17.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	2	0		2			0	Выполнение практических заданий
<b>4. Раздел Легкая атлетика</b>									
18.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	4	0		2			2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
19.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м).	4	0		2			2	Выполнение практических заданий
20.	Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	4	0		2			2	Выполнение практических заданий
21.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты с бегом и прыжками.	4	0		2			2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>32</b>			<b>24</b>			<b>8</b>	<i>Сдача контрольных нормативов</i>
<b>1. Раздел Легкая атлетика</b>									

22.	Техника безопасности на занятиях.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
23.	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по выражу.	6	0		4				2	Выполнение практических заданий
24.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы». Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	6	0		4				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
25.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера. Совершенствование скоростных и координационных способностей.	6	0		4				2	Выполнение практических заданий
<b>2. Раздел Волейбол</b>										
26.	Совершенствование командных тактических действий. Совершенствование техники подачи мяча. Тактика Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
27.	Совершенствование техники игры.	4	0		4				0	

										Выполнение практических заданий
28.	Командные тактические действия в защите и нападении	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
29.	Совершенствование атакующего удара. Блокирование мяча.	6	0		4				2	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>40</b>			<b>32</b>				<b>8</b>	<i>сдача контрольных нормативов</i>
<b>1. Раздел Гимнастика</b>										
30.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	6	0		4				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
31.	Совершенствование акробатических элементов.	6	0		6				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
32.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	8			6				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
33.	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	6	0		4				2	Выполнение практических заданий
34.	Упражнения на перекладине, брусьях.	6			4				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>2. Раздел Баскетбол</b>										
35.	Совершенствование и закрепление техники передачи и ведения мяча.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
36.	Совершенствование техники и тактики игры	4	0		4				0	Выполнение практических заданий

	(индивидуальные действия). Учебная игра.									
37.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
38.	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>48</b>			<b>40</b>				<b>8</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>1. Раздел Баскетбол</b>										
39.	Совершенствование ведения и передач мяча.	4			4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
40.	Совершенствование атакующих действий. Броски в кольцо.	6			6				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
41.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	4			4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>2. Раздел Гимнастика</b>										
42.	Выполнение акробатических элементов. Опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см)	4			4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата



43.	Упражнения на перекладине, брусьях. Висы и упоры	6			4				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
44.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	6			4				2	Выполнение практических заданий
45.	Упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке	6			4				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
46.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	4			2				2	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 7 семестр</b>		<b>40</b>			<b>32</b>				<b>8</b>	<i>тестирование</i>
<b>Всего:</b>		<b>208</b>								

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

№ п/п	автор	Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа
<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>				
<i>А) Дополнительная учебная литература</i>				
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**

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

[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:

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

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

Мебель и основной инвентарь:

маты 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**

***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»

### **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.

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 2семестра 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 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.

*5. Использование естественных природных факторов.*

При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение **информационных технологий** для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

**Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе).** Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным

особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

***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 лично-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.