

**ГАОУВО «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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет
(по отраслям)**

Квалификация: Бухгалтер

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Махачкала – 2023

УДК -796
ББК-75

Составитель: Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внутренний рецензент: Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

Внешний рецензент: Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

Представитель работодателя: Куребеков Исамудин Джамалудинович, главный бухгалтер АО «Завод им. М.Гаджиева»

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02. 2018г., №69, в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. №762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». – Махачкала: ДГУНХ, 2023. - 31с.

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

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) к.э.н., доцентом Алихановой Р.А.

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

Содержание

Раздел 1. 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	
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	8
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.....	9
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	11
Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	27
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	28
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	29
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	29
Раздел 9. Образовательные технологии.....	30
Лист актуализации.....	33

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.

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

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
ОК-1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК-4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

код и формулировка	компонентный состав компетенции		
	знать:	уметь:	иметь практический опыт:
ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	З1- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; З2- цели деятельности,	У1- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; У2- уметь интегрировать знания из разных предметных	

	<p>задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>33-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>34-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целями, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>35-развивать креативное мышление при решении .</p>	<p>областей;</p> <p>У3-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p>	
<p>ОК-4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>31-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>32-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p>	<p>У1-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>У2-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p>	
<p>ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p>	<p>31- о роли физической культуры в общекультурном, профессионально и социальном развитии человека;</p> <p>32 - основы здорового образа жизни;</p>	<p>У1-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовке к выполнению</p>	

подготовленности.	33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); -	
-------------------	--	--	--

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
ОК -1	+	+	+	+	+
ОК - 4	+	+	+	+	+
ОК-8	+	+	+	+	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Для овладения данной дисциплиной необходимы знания и умения, сформированные у обучающихся в период занятий по физической культуре на первом курсе 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

Очная форма обучения

Объем дисциплины в академических часах составляет – 178 часов

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 174 часов, в том числе:

практические занятия – 174 часов.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 4 часа.

Заочная форма обучения

Объем дисциплины в академических часах составляет – 178 часов.

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

практические занятия – 16 часа.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 162 часа.

Форма промежуточной аттестации:

2 курс – дифф. зачет;

3 курс - дифф. зачет.

**Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием
отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для очной формы обучения
4.1 Для очной формы обучения**

№ 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
Раздел 1. Легкая атлетика										
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	3	0		2				1	Выполнение практических заданий
2.	Техника бега по дистанции. Развитие выносливости	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
3.	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.)	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

5.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
6.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
7.	совершенствовани е и учёт техники метания гранаты на дальность.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
8.	Обучение техники толкания ядра с подскоком.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
9.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	5	0		4				1	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел 2. Футбол										
10.	Совершенствование ведения и передач мяча.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
11.	Совершенствование атакующих действий	5	0		4				1	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
12.	Совершенствование защитных действий.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

Раздел 3. Волейбол										
13.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	5	0		4				1	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
14.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
15.	Совершенствование техники игры. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
16.	Совершенствование атакующих действий	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за I семестр		52	0		48				4	
Раздел 1. Гимнастика										
17.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
18.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
19.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
20.	Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел 2. Волейбол										
21.	Совершенствование техники	4	0		4				0	Выполнение практических заданий,

	передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.									подготовка реферата
22.	Совершенствован ие атакующего удара Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
23.	Командные действия. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел 3. Баскетбол										
24.	Совершенствован ие техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
25.	Совершенствован ие техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
26.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
Раздел 4. Легкая атлетика										
27.	Совершенствован	4	0		4				0	Выполнение

	ие техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.									практических заданий
28.	Совершенствован ие техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
29.	Совершенствован ие техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м).	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
30.	Совершенствован ие техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
31.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты с бегом и прыжками.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
32.	Бег на средние дистанции (1 500м, 800м) Метание малого мяча в цель.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

33.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижные игры.	2	0		2				0	Контрольные нормативы. Тестовые задания.
Итого за 2 семестр:		54			54				0	
Раздел 1. Легкая атлетика										
34.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
35.	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
36.	Развитие специальной выносливости (используя переменный, повторный бег – аэробно-анаэробный режим беговых нагрузок);	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
37.	Максимальный и околорекордный бег с высокого и низкого старта на отрезках до 30 м;	4	0		4				0	Выполнение практических заданий \

38.	Совершенствование техники спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла и постановке таза)	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
39.	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
40.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы».	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
41.	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
42.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
43.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных	4	0		4				0	Выполнение практических заданий

	упражнений спринтера.									
Раздел 2. Футбол										
44.	Совершенствован ие скоростных и координационных способностей. Техника игры.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
45.	Совершенствован ие командных тактических действий. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел 3. Волейбол										
46.	Совершенствован ие техники игры.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
47.	Совершенствован ие техники подач мяча. Тактика подач.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
48.	Командные тактические действия в защите и нападении	4	0		4				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
49.	Совершенствован ие атакующего удара. Блокирование мяча.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
50.	Совершенствован ие тактических действий	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
Итого за 3 семестр		51			51				0	

Раздел 1. Гимнастика										
51.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
52.	Совершенствование акробатических элементов.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
53.	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
Раздел 2. Волейбол										
54.	Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
55.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
Раздел 3. Баскетбол										
56.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.)	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	Особенности правил игры в стрит бол 3х3.									
57.	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
58.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	3	0		3				0	Контрольные нормативы. Тестовые задания.
Итого за 4 семестр		21			21				0	
<i>Итого</i>		<i>178</i>								

4.2 Для заочной формы обучения

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В том числе:					Самостоятельная работа	Форма текущего контроля успеваемости.
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации		
1.	Техника бега по дистанции. Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.) Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	11			1			10	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2.	Совершенствование ведения и передач мяча. Совершенствование атакующих действий Совершенствование защитных действий	11			1			10	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

3.	Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра. Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	13			1			12	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4.	Акробатические упражнения в составе ППФП. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии.	13			1			12	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
5.	Совершенствование приемов игры. Тактические действия в защите. Учебная игра. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Командные действия.	12			2			10	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за I курс		60			6			54	
1.	Акробатические упражнения в составе ППФП. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии Упражнения на	11			1			10	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	перекладине. Лазание по канату.								
2.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра. Совершенствование атакующего удара Учебная игра. Командные действия.	13			1			12	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
3.	Эстафеты с мячами. Подвижные игры с речитативом и без.	13			1			12	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4.	Совершенствование скоростных и координационных способностей. Техника игры. Совершенствование командных тактических действий. Учебная игра.	13			1			12	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
5.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину (разбег и	10			0			10	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.								
	<i>Дифф. зачет</i>	2			2				<i>сдача контрольных нормативов, тестовые задания</i>
Итого за 2 курс		62			6			56	
	Волейбол Техника безопасности на занятиях по волейболу Обучение технике подач мяча. Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку). Тактико- технические действия в нападении и защите.	13			1			12	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
6.	Баскетбол Техника безопасности на занятиях по баскетболу Техника ведения и передач мяча. Техника бросков мяча в корзину.	15			1			14	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

7.	Футбол Техника безопасности на занятиях по футболу Техника стоек и перемещений. Ведение и передачи мяча. Техника и тактика игры в нападении. Техника и тактика игры в защите. Групповые взаимодействия в нападении.	14			0			14	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
8.	Гимнастика Техника безопасности на занятиях по гимнастике Обучение акробатическим элементам. Совершенствование лазания и перелезания. Опорные прыжки через коня, козла. Упражнения на брусках.	12			0			12	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
10	Дифференцированный зачет	2			2				<i>сдача контрольных нормативов, тестовое задание</i>

<i>Итого за 3 курс</i>	<i>56</i>			<i>4</i>			<i>52</i>		
<i>Итого:</i>	<i>178</i>								

**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
I. Основная учебная литература				
1	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2023. – 493с.	https://urait.ru/bcode/513286
2	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2023. – 424с.	https://urait.ru/bcode/511813
3	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 191с.	https://urait.ru/bcode/415991
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
4	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 322с.	https://urait.ru/bcode/448840
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.	https://urait.ru/bcode/453962
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
----	--

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 – энциклопедический сайт по физической культуре и спорту.

www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

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 - 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 - спортивный зал № 2

Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь: сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

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

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

Стрелковый тир, помещение 1, учебный корпус №2.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, 20 «а»

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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 вводную 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 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.

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 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.