

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 9  
от 21 марта 2026 г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность 38.02.06 Финансы**

**Квалификация: Финансист**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A9E2DAF91A2F57E988B751E574CFCC  
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович  
Действителен: с 23.09.2025 до 17.12.2026

**Махачкала – 2026**

**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:** Иманшапиева Мазика Мусабековна, кандидат экономических наук, доцент, начальник отдела налоговой политики и доходов бюджета Управления доходов, долговой политики и предпринимательства Министерства финансов Республики Дагестан.

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. №65, с приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 07 августа 2024г. №539 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы» (Зарегистрировано в Минюсте России 12 сентября 2024 г. N 79436).*

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» размещена на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru)

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 38.02.06 Финансы. – Махачкала: ДГУНХ, 2026. - 24с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2026г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 Финансы, к.э.н., доцентом кафедры «Финансы и кредит» Гаджимурадовой Л.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 февраля 2026г., протокол №6.

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>  |
| 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. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....</b>                                                                                                                                                                                           | <b>7</b>  |
| <b>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 форму промежуточной аттестации.....</b> | <b>7</b>  |
| <b>Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....</b>                                                                                                         | <b>8</b>  |
| <b>Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....</b>                                                                                                                                                       | <b>19</b> |
| <b>Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....</b>                                                                                                                                        | <b>20</b> |
| <b>Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...</b>                                                                                                                                   | <b>21</b> |
| <b>Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....</b>                                                                                                                                     | <b>21</b> |
| <b>Раздел 9. Образовательные технологии.....</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>22</b> |

## 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-8</b>     | 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:                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ОК-8</b><br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | <b>31-</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><b>32</b> - основы здорового образа жизни;<br><b>33-</b> Условия профессиональной деятельности и зоны | <b>У1-</b> уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного | <b>ПО1-</b> владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br><b>ПО2-</b> владеть основными способами самоконтроля индивидуальных |

|  |                                                                 |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | риска физическо<br>здоровья для<br>профессии<br>(специальности) | комплекса «Готов к<br>труду и обороне»<br>(ГТО);<br>- | показателей здоровья,<br>умственной и<br>физической<br>работоспособности,<br>динамики<br>физического развития<br>и физических качеств;<br><b>ПОЗ</b> -владеть<br>физическими<br>упражнениями<br>разной<br>функциональной<br>направленности,<br>использование их в<br>режиме учебной и<br>производственной<br>деятельности с<br>целью<br>профилактики<br>переутомления и<br>сохранения высокой<br>работоспособности;<br><b>ПО4</b> -владеть<br>техническими<br>приемами и<br>двигательными<br>действиями базовых<br>видов спорта,<br>активное<br>применение их в<br>физкультурно<br>– оздоровительной<br>и соревновательной<br>деятельности, в<br>сфере досуга, в<br>профессионально-<br>прикладной сфере;<br><b>ПО5</b> -иметь<br>положительную<br>динамику в<br>развитии основных<br>физических качеств<br>(силы, быстроты,<br>выносливости,<br>гибкости и<br>ловкости). |
|--|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

| код<br>компетен<br>ции | Этапы формирования компетенций |                           |                     |                      |                   |                                 |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|
|                        | Тема 1.<br>Легкая<br>атлетика  | Тема 2.<br>Гимнастик<br>а | Тема 3.<br>Волейбол | Тема 4.<br>Баскетбол | Тема 5.<br>Футбол | Тема 6.<br>Настольный<br>теннис |
| <b>ОК - 8</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 38.02.06 Финансы.

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.

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

## **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 в академических часах составляет – 178 часов

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

практические занятия – 174 часа.

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

Форма промежуточной аттестации:

4 семестр - зачет;

6 семестр - зачет.

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

| №<br>п/<br>п              | Тема<br>дисциплины                                                                  | Всего академических<br>часов | В том числе: |          |                         |                         |              |                             |                           | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости           |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                     |                              | Лекции       | Семинары | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>занятия | Консультации | Иные аналогичные<br>занятия | Самостоятельная<br>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.                        | Совершенствован                                                                     | 2                            | 0            |          | 2                       |                         |              |                             | 0                         | Выполнение                                           |

|                         |                                                                                |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|---|------------------------------------------------------|
|                         | ие и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».                          |   |   |  |   |  |  |  |   | 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 |
| <b>Раздел 2. Футбол</b> |                                                                                |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
| 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                      |

| <b>Раздел 3. Волейбол</b>   |                                                                                                                                                                                                                  |           |          |  |           |  |  |  |          |                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--|-----------|--|--|--|----------|------------------------------------------------------|
| 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 |
| <b>Итого за 3 семестр</b>   |                                                                                                                                                                                                                  | <b>52</b> | <b>0</b> |  | <b>48</b> |  |  |  | <b>4</b> |                                                      |
| <b>Раздел 1. Гимнастика</b> |                                                                                                                                                                                                                  |           |          |  |           |  |  |  |          |                                                      |
| 17.                         | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, | 2         | 0        |  | 2         |  |  |  | 0        | Выполнение практических заданий, подготовка реферата |

|                            |                                                                            |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|---|------------------------------------------------------|
|                            | метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки                      |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
| 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 |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>  |                                                                            |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
| 21.                        | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра. | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 0 | Выполнение практических заданий, подготовка реферата |
| 22.                        | Совершенствование 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 |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b> |                                                                            |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
| 24.                        | Совершенствование техники передачи б/мяча                                  | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 0 | Выполнение практических заданий, подготовка реферата |

|                                  |                                                                                        |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|---|------------------------------------------------------|
|                                  | одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.                   |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
| 25.                              | Совершенствование 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                      |
| <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b> |                                                                                        |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
| 27.                              | Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.      | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 0 | Выполнение практических заданий                      |
| 28.                              | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места.                   | 2 | 0 |  | 2 |  |  |  | 0 | Выполнение практических заданий                      |
| 29.                              | Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м,                                     | 2 | 0 |  | 2 |  |  |  | 0 | Выполнение практических заданий, подготовка реферата |

|                                  |                                                                                                                                                |           |   |  |           |  |  |  |          |                                                            |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|--|-----------|--|--|--|----------|------------------------------------------------------------|
|                                  | 4x400м).                                                                                                                                       |           |   |  |           |  |  |  |          |                                                            |
| 30.                              | Совершенствован<br>ие техники<br>прыжка в длину<br>(разбег и<br>отталкивание)<br>способом согнув<br>ноги и<br>прогнувшись.<br>Метание гранаты. | 2         | 0 |  | 2         |  |  |  | 0        | Выполнение<br>практических заданий,<br>подготовка реферата |
| 31.                              | Прыжки в высоту<br>способом<br>«перешагивание»<br>и «перекидной».<br>Эстафеты с бегом<br>и прыжками.                                           | 2         | 0 |  | 2         |  |  |  | 0        | Выполнение<br>практических заданий                         |
| 32.                              | Бег на средние<br>дистанции<br>(1 500м, 800м)<br>Метание малого<br>мяча в цель.                                                                | 2         | 0 |  | 2         |  |  |  | 0        | Выполнение<br>практических заданий,<br>подготовка реферата |
| 33.                              | Кросс по<br>пересеченной<br>местности<br>(3000м, 2000м).<br>Подвижные игры.                                                                    | 2         | 0 |  | 2         |  |  |  | 0        | Контрольные<br>нормативы. Тестовые<br>задания              |
| <b>Итого за 4 семестр:</b>       |                                                                                                                                                | <b>54</b> |   |  | <b>54</b> |  |  |  | <b>0</b> |                                                            |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                |           |   |  |           |  |  |  |          |                                                            |
| 34.                              | Техника<br>безопасности на<br>занятиях по легкой                                                                                               | 4         | 0 |  | 4         |  |  |  | 0        | Выполнение<br>практических заданий                         |

|     |                                                                                                                      |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|---|------------------------------------------------------|
|     | атлетике                                                                                                             |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
| 35. | Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по выражу.                       | 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 околوماксимальный 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. | Освоение методики составления и                                                                                      | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 0 | Выполнение практических заданий, подготовка реферата |

|     |                                                                                                                                                |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|---|------------------------------------------------------|
|     | проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                      |
| 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<br>спринтера.                                                                |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                            |
| <b>Раздел 2. Футбол</b>   |                                                                                         |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                            |
| 44.                       | Совершенствован<br>ие скоростных и<br>координационных<br>способностей.<br>Техника игры. | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 0 | Выполнение<br>практических заданий                         |
| 45.                       | Совершенствован<br>ие командных<br>тактических<br>действий.<br>Учебная игра.            | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 0 | Выполнение<br>практических заданий,<br>подготовка реферата |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b> |                                                                                         |   |   |  |   |  |  |  |   |                                                            |
| 46.                       | Совершенствован<br>ие техники игры.                                                     | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 0 | Выполнение<br>практических заданий,<br>подготовка реферата |
| 47.                       | Совершенствован<br>ие техники подач<br>мяча. Тактика<br>подач.                          | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 0 | Выполнение<br>практических заданий                         |
| 48.                       | Командные<br>тактические<br>действия в защите<br>и нападении                            | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 2 | Выполнение<br>практических заданий,<br>подготовка реферата |
| 49.                       | Совершенствован<br>ие атакующего<br>удара.<br>Блокирование<br>мяча.                     | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 0 | Выполнение<br>практических заданий,<br>подготовка реферата |
| 50.                       | Совершенствован<br>ие тактических<br>действий                                           | 4 | 0 |  | 4 |  |  |  | 0 | Выполнение<br>практических заданий                         |

|                             |                                                                                                                                                                                     |           |   |  |           |  |  |  |          |                                                      |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|--|-----------|--|--|--|----------|------------------------------------------------------|
| <b>Итого за 5 семестр</b>   |                                                                                                                                                                                     | <b>51</b> |   |  | <b>51</b> |  |  |  | <b>0</b> |                                                      |
| <b>Раздел 1. Гимнастика</b> |                                                                                                                                                                                     |           |   |  |           |  |  |  |          |                                                      |
| 51.                         | Техника безопасности на занятиях по гимнастике                                                                                                                                      | 2         | 0 |  | 2         |  |  |  | 0        | Выполнение практических заданий, подготовка реферата |
| 52.                         | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 2         | 0 |  | 2         |  |  |  | 0        | Выполнение практических заданий                      |
| 53.                         | Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.                                                                                                                               | 2         | 0 |  | 2         |  |  |  | 0        | Выполнение практических заданий                      |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>   |                                                                                                                                                                                     |           |   |  |           |  |  |  |          |                                                      |
| 54.                         | Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу.                                                                                                      | 4         | 0 |  | 4         |  |  |  | 0        | Выполнение практических заданий, подготовка реферата |

|                            |                                                                                                                                                                         |            |   |  |           |  |  |  |          |                                                            |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|--|-----------|--|--|--|----------|------------------------------------------------------------|
| 55.                        | Совершенствовани<br>е техники и<br>тактики игры<br>(подача, приём,<br>передача,<br>блокирование).<br>Учебная игра.                                                      | 4          | 0 |  | 4         |  |  |  | 0        | Выполнение<br>практических заданий                         |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b> |                                                                                                                                                                         |            |   |  |           |  |  |  |          |                                                            |
| 56.                        | Совершенствование<br>техники владения<br>мячом<br>(передвижения,<br>остановки, прыжки,<br>финты, броски,<br>заслоны.)<br>Особенности<br>правил игры в<br>стрит бол 3х3. | 2          | 0 |  | 2         |  |  |  | 0        | Выполнение<br>практических заданий,<br>подготовка реферата |
| 57.                        | Совершенствование<br>тактики игры.<br>Двухсторонняя<br>игра.                                                                                                            | 2          | 0 |  | 2         |  |  |  | 0        | Выполнение<br>практических заданий,<br>подготовка реферата |
| 58.                        | Закрепление<br>техники перехвата,<br>вырывания,<br>накрывания и<br>выбивания б/мяча.<br>Учебная игра.                                                                   | 3          | 0 |  | 3         |  |  |  | 0        | Контрольные<br>нормативы. Тестовые<br>задания              |
| <b>Итого за 6 семестр</b>  |                                                                                                                                                                         | <b>21</b>  |   |  | <b>21</b> |  |  |  | <b>0</b> |                                                            |
| <b>Итого</b>               |                                                                                                                                                                         | <b>178</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                                           | Конеева Е.В.                     | Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования                           | Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. | <a href="https://urait.ru/bcode/565611">https://urait.ru/bcode/565611</a> |
| 2                                           | Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. | Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования                           | Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. | <a href="https://urait.ru/bcode/562057">https://urait.ru/bcode/562057</a> |
| 3                                           | Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. | Физическая культура : учебник для вузов                                                           | Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. | <a href="https://urait.ru/bcode/560410">https://urait.ru/bcode/560410</a> |
| <b>II. Дополнительная литература</b>        |                                  |                                                                                                   |                                            |                                                                           |
| <b>А) Дополнительная 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> |
| 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        | Методика обучения предмету «физическая                                                            | М.: Юрайт, 2020. – 461с.                   | <a href="https://urait.ru/bcode/453962">https://urait.ru/bcode/453962</a> |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |  |  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|--|
|                               | В.Г.,<br>Цуканова Е.Г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | культура». Легкая<br>атлетика: учебное<br>пособие для СПО. |  |  |
| <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-п. «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:

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

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

*Мебель и основной инвентарь:*

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

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

*Мебель и основной инвентарь:*

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

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

*Мебель и основной инвентарь:*

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, 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.

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

*Мебель и основной инвентарь:*

настил синтетический, коврики для фитнеса, скамейки гимнастические, степ-платформы, обручи, скакалки, гантели.

## **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 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.