

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 28.07.2023 14:49:22  
Уникальный идентификатор:  
2a04bb882d7edb7f479cb266eb4aaaaedebeea849

**Министерство науки и высшего образования РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Дагестанский государственный технический университет»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина **Б1.О.24 Физическая культура и спорт**  
наименование дисциплины по ОПОП

Для направления (специальности) **43.03.01 – Сервис**  
код и полное наименование направления (специальности)

По профилю **Социокультурный сервис**

Факультет **Права и управления на транспорте**  
наименование факультета, где ведется дисциплина

Кафедра **Физической культуры и спорта**  
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Форма обучения \_\_\_очная, курс 1 семестр (ы) 1, 2

**Махачкала 2019 г.**

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 43.03.01 – Сервис с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению и профилю подготовки Социокультурный сервис

Разработчик Ю. Захарьев Захарьев Ю.М. к.п.н., доцент  
подпись (ФИО) уч. степень, уч. звание)

«16» июня 2019 г.

Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина Курсовое А.Г. Куршалиев

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры психологии и социально-культурного сервиса

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению подготовки Сулаева Ж.А. д.ф.н.  
«12» сентября 2019 г.

Программа одобрена на заседании Методического совета факультета права и управления на транспорте от «   »     2019 года, протокол №    .

Председатель Методического Совета факультета

Аминова Р.К.  
подпись Аминова Р.К., к.э.н.  
(ФИО уч. степень, уч. звание)

«   »     2019 г.

И.о. декана факультета Эмирова Г.А.  
подпись Эмирова Г.А.  
ФИО

Начальник УО Магомаева Э.В.  
подпись Магомаева Э.В.  
ФИО

И.о. начальника УМУ Гусейнов М.Р.  
подпись Гусейнов М.Р.  
ФИО

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина входит в перечень дисциплин базовой части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе. Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека. Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для формирования физической культуры личности и приобретения способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины должна быть сформирована следующая универсальная компетенция:

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование показателя оценивания (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК-7.3.</b> Умеет осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>УК-7.4.</b> Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>

### 4. Объем и содержание дисциплины (модуля)

Форма обучения	очная	очно-заочная	заочная
Общая трудоемкость по дисциплине (ЗЕТ/ в часах)	72/2 зет	-	-
Семестр	1,2		
Лекции, час	16	-	-
Практические занятия, час	18	-	-
Лабораторные занятия, час	-	-	-
Самостоятельная работа, час	38	-	-
Курсовой проект (работа), РГР, семестр	-	-	-
Зачет (при заочной форме 4 часа отводится на контроль)	зачет 1,2 семестр	-	-
Часы на экзамен (при очной, очно-заочной формах 1 ЗЕТ – 36 часов, при заочной форме 1 ЗЕТ – 9 часов)		-	-





#### 4.2. Содержание практических(семинарских) занятий

№ п/п	№ лекцииизрабочейпрограммы	Наименованиепрактического (семинарского) занятия	Количествочасов			Рекомендуемая литература и методические разработки (№ источника из списка литературы)
			Очно	Очно-заочно	Заочно	
1	2	3	4	5	6	7
1	1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			№5
2	2	Тема2. Социально-биологические основыжизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	2			№3
3	3	Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	2			№5
4	4	Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	3			№1
		<b>ИТОГО за 1 семестр</b>	<b>9</b>			
5	5	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.	2			№7
6	6	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом	2			№1
7	7	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия вмеждународном спортивном и олимпийском движении.	2			№5
8	8	Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.	3			№3
		<b>ИТОГО за 2 семестр</b>	<b>9</b>			
	<b>ИТОГО</b>		<b>18</b>			

### 4.3. Тематика для самостоятельной работы студента

№ п/п	Тематика по содержанию дисциплины, выделенная для самостоятельного изучения	Количество часов из содержания дисциплины			Рекомендуемая литература и источники информации	Формы контроля СРС
		Очно	Очно-заочно	Заочно		
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4			№5	Реферат
2	Тема2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	5			№3	Тесты
3	Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	5			№5	Реферат
4	Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	5			№1	Контрольная работа №1. Задачи
	<b>ИТОГО за 1 семестр</b>	<b>19</b>				
5	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.	4			№7	Тестовые задания
6	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом	5			№1	Эссе
7	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	5			№7	Контрольная работа №2
8	Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.	5			№5	Тесты
	<b>ИТОГО за 2 семестр</b>	<b>19</b>				
	<b>ИТОГО</b>	<b>38</b>				





## **5. Образовательные технологии**

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии:

### **1. Стандартные методы обучения:**

- лекции;
- практические (методико-практические) занятия, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- интерактивные лекции;

### **3. Специализированные аудитории.**

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Оценочные средства для текущего контроля входных знаний текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» приведены в приложении А (Фонд оценочных средств) к данной рабочей программе.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов приведено ниже в пункте 7 настоящей рабочей программы.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**  
**7.1. Рекомендуемая литература и источники информации (основная и дополнительная)**

п/п	Виды занятий	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение.	Авторы	Издательство и год издания	Электронные ресурсы	Количество изданий
					<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	На кафедре
1	ЛК, СРС	Физическая культура. Учебное пособие для абитуриентов.	Орлова С.В.	Иркутский филиал Российского государственного университета 2011г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
2	ЛК, ПЗ СРС	Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Воробьев А.В. Михеева Т.В.	Сибирский государственный университет 2002г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
3	ЛК, ПЗ СРС	Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
4	ЛК, ПЗ СРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
5	ЛК, ПЗ СРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
6	ЛК, ПЗ СРС	Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Костицина Н.М.	Сибирский государственный университет 2005г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
7	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения.	Абросимов Е.З. Антонов А.И.	Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет 2014г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
8	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура студента.	Кравчук В.И.	Челябинский государственный институт 2006г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
9	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура. Учебное пособие.	Лысова И.А.	Московский государственный университет 2011г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	

10	ЛК, ПЗ СРС	Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Кокоулина О.П.	Евразийский открытый институт 2011г.	<a href="http://www.iprboo.kshop.ru">www.iprboo.kshop.ru</a>	
11	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура студента. Учебное пособие	Пшеничков А.Ф.	Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет 2012г.	<a href="http://www.iprboo.kshop.ru">www.iprboo.kshop.ru</a>	
12	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура и здоровье. Учебно-методическое пособие.	Гуревич И.А.	Высшая школа 2011г.	<a href="http://www.iprboo.kshop.ru">www.iprboo.kshop.ru</a>	

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

### **8.1. Специализированные аудитории**

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) - 2,
- зал настольного тенниса - 1,
- тренажерные залы – 2,
- зал борьбы - 1,
- зал бокса - 1,
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом - 1,
- зал массажа - 1.

### **8.2. Учебно-лабораторное оборудование**

- силовые тренажеры,
- беговые дорожки,
- акваланги,
- перекладины, брусья, гимнастические стенки, скамейки, степы.
- спортивный инвентарь – мячи, сетки, ядра, копья, диски.

Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- библиотечный фонд (учебная, учебно-методическая, справочная экономическая литература, экономическая научная и деловая периодика);
- компьютеризированные рабочие места для обучаемых с доступом в сеть Интернет;
- аудитории, оборудованные проекционной техникой.

### **Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ОВЗ определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса,

утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ДГТУ и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП обучающихся с ОВЗ.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ОВЗ осуществляется ДГТУ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта ДГТУ в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию ДГТУ.

2) для лиц с ОВЗ по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ОВЗ адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины научно-педагогическим работникам рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ОВЗ в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ОВЗ устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и др.). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## 9. Лист изменений и дополнений к рабочей программе

Дополнения и изменения в рабочей программе на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. ....;
2. ....;
3. ....;
4. ....;
5. ....

или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений или дополнений на данный учебный год.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(название кафедры) (подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

**Согласовано:**

Декан (директор) \_\_\_\_\_  
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

Председатель МС факультета \_\_\_\_\_  
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)