

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.11.2025 18:18:02
Уникальный программный ключ:
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3376b9926

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Дагестанский государственный технический университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **Физическая культура и спорт**
наименование дисциплины по ОПОП

Для направления(специальности) **07.03.03 Дизайн архитектурной среды**
код и полное наименование направления (специальности)

По профилю **Проектирование городской среды**

Факультет **Технологический факультет**
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 2022 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки(специальности) **07.03.03 Дизайн архитектурной среды** учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению и профилю подготовки **Проектирование городской среды**

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

« _____ » _____ 2022 г.

Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина _____ **А.Г. Куршалиев**

« _____ » _____ 2022 г.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры
_____ от _____ года, протокол № _____

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению
подготовки _____ **Парамазова А.Ш.**
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« _____ » _____ 2022 г.

Программа одобрена на заседании Методического совета технологического факультета от « _____ » _____ 2022 года, протокол № _____.

Председатель Методического Совета факультета
_____ **Ибрагимова Л.Р., к.т.н., доцент**
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« _____ » _____ 2022 г.

Декан факультета _____ **Азимова Ф.Ш.**
подпись ФИО

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

Врио ректора ДГТУ _____ **Н.Л. Баламирзоев**
подпись 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 обязательная часть учебного плана части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе. Дисциплина основана на знаниях научных законов человека знания. 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:

Категория компетенций	Наименование компетенций	Наименование показателя оценивания (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.3. Умеет осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. 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

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 с оценкой 2 семестр	-	-
Часы на экзамен (при очной, очно-заочной формах 1 ЗЕТ – 36 часов, при заочной форме 1 ЗЕТ – 9 часов)		-	-

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины, тема лекции и вопросы	Очная форма				Очно-заочная форма				Заочная форма			
		ЛК	ПЗ	ЛБ	СР	ЛК	ПЗ	ЛБ	СР	ЛК	ПЗ	ЛБ	СР
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2		4								
2	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.	2	2		5								
3	Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	2	2		5								
4	Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	2	3		5								
	ИТОГО за 1 семестр	8	9		19								
5	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.	2	2		4								
6	Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом	2	2		5								
7	Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	2	2		5								
8	Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.	2	3		5								
	ИТОГО за 2 семестр	8	9		19								
	Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре)	Входная конт. работа 1 аттестация 1-3 тема 2 аттестация 4-6 тема 3 аттестация 6-8 тема											
	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Зачет/ зачет с оценкой/ экзамен											
	Итого	16	18		38								

4.2. Содержание практических(семинарских) занятий

№ п/п	№ лекции из рабочей программы	Наименование практического (семинарского) занятия	Количество часов			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 основы жизнедеятельности 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
		ИТОГО за 1 семестр	9			
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 в международном 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
		ИТОГО за 2 семестр	9			
	ИТОГО		18			

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
	ИТОГО за 1 семестр	19				
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
	ИТОГО за 2 семестр	19				
	ИТОГО	38				

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
					www.iprbookshop.ru	На кафедре
1	ЛК, СРС	Физическая культура. Учебное пособие для абитуриентов.	Орлова С.В.	Иркутский филиал Российского государственного университета 2011г.	URL: https://www.iprbookshop.ru/15687.html	
2	ЛК, ПЗ СРС	Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Воробьев А.В. Михеева Т.В.	Сибирский государственный университет 2002г.	https://www.iprbookshop.ru/64960.html	
3	ЛК, ПЗ СРС	Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	URL: https://www.iprbookshop.ru/64978.html	
4	ЛК, ПЗ СРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	URL: https://www.iprbookshop.ru/64982.html	
5	ЛК, ПЗ СРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	URL: https://www.iprbookshop.ru/64983.html	
6	ЛК, ПЗ СРС	Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Костихина Н.М.	Сибирский государственный университет 2005г.	URL: https://www.iprbookshop.ru/64993.html	
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.	URL: https://www.iprbookshop.ru/51801.html	
8	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура студента.	Кравчук В.И.	Челябинский государственный институт 2006г.	URL: https://www.iprbookshop.ru/56528.html	
9	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура. Учебное пособие.	Лысова И.А.	Московский государственный	URL: https://www.iprbookshop.ru/56528.html	

				й университет 2011г.	iprbookshop .ru/8625.ht ml	
10	ЛК, ПЗ СРС	Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Кокоулина О.П.	Евразийский открытый институт 2011г.	URL: https://www. iprbookshop .ru/11049.ht ml	
11	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура студента. Учебное пособие	Пшеничков А.Ф.	Санкт- Петербургский государственны й архитектурно- строительный университет 2012г.	URL: https://www. iprbookshop .ru/19345.ht ml	

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 обучающихся 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)