ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 11
от 30 мая 2019г.

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки – 21.03.02 Землеустройство и кадастры,

профиль «Кадастр недвижимости»

Уровень высшего образования - бакалавриат
Форма обучения – очная, заочная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0D8142F19CA901112FC315F43B93C341
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 19.05.2022 до 12.08.2023

Махачкала – 2019

УДК - 796
ББК - 75

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

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

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

Представитель работодателя: Дагуев Апанди Магомедбекович, и.о. директора федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральная кадастровая палата Росреестра» по Республике Дагестан.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 21.03.02 Землеустройство и кадастры, профиль *«Кадастр недвижимости», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2015г., № 1084, в соответствии с приказом от 5 апреля 2017г., № 301 Министерства образования и науки РФ.*

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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины *«Физическая культура и спорт»* для направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, профиль «Кадастр недвижимости». – Махачкала: ДГУНХ, 2019 - 19с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 29 мая 2019 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», профиль «Кадастр недвижимости», к.б.н., Пайзулаевой Р.М.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 мая 2019 г., протокол № 10.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине 4

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы……..... 7

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…… 7

Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий ……. 8

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины……...…… 13

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины…… 14

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных … 15

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине…… 15

Раздел 9. Образовательные технологии…… 17

Лист актуализации…….. 19

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение практических навыков и опыта самостоятельного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными **задачами** дисциплины являются:

– понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;

– получение знаний по теории и методике физической культуры и спорта, основам здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;

– овладение системой методико-практических умений и навыков, обеспечивающих развитие двигательных способностей и морфофункционального состояния, сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	**ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ**
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

код и формулировка компетенции	компонентный состав компетенции		
	знать:	уметь:	владеть:
ОК-8: способность использовать методы и средства	З1 – методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;	У1 – приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной	В1- системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление

физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З2 – основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности З3 - влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.	деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; У2 - понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.	здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

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

код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	Тема 5. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Тема 8. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта Тема 9. Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.
ОК-8	+	+	+	+

код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Тема 10. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом Тема 11. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Тема 12. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Тема 14. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.	Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Тема 18. . Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения участках офисной деятельности. инструкции сотрудника подразделения
ОК-8	+	+	+	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, профиль «Кадастр недвижимости». Является обязательным разделом образования и направлена на формирование физической культуры личности обучаемого, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения и навыки, полученные в общеобразовательной школе по физической культуре, по истории и безопасности жизнедеятельности.

Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу

обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся, на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 64 часа, в том числе:

на занятия семинарского типа – 64 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 8 ч.

Форма промежуточной аттестации –

1 семестр – зачет,

3 семестр – зачет.

Заочная форма обучения

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

на занятия семинарского типа – 12 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 56 ч.

Формы промежуточной аттестации –
1курс - зачет, 2часа,
2 курс – зачет, 2 часа.

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

4.1 Для очной формы обучения

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических	В т. ч. занятия	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная	Формы текущего контроля успеваемости
				семинары	Практически	Лабораторны	Коллоквиумы	Иные		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**4**	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка

										реферата, дискуссионное обсуждение
2.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	**4**	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
3.	Социально-биологические основы физической культуры.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
4.	Основы здорового образа жизни студента. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
5.	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
7.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение

8.	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
9.	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
	Итого за 2 семестр	***36***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***4***	***Зачет*** *(тестирование)*
10.	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
11.	Критерии эффективности здорового образа жизни	**4**	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
12.	Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
14.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими	**4**	0	0	2	0	0	0	2	Выполнение методико-практических заданий,

	упражнениями и спортом.									подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
15.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
16.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
17.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
18.	Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения	**4**	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
	Итого за 4семестр	***36***	***0***	***0***	***32***	***0***	***0***	***0***	***4***	***зачет*** *(тестирование)*
Всего		**72 ч**								

4.2 Для заочной формы обучения

	Тема дисциплины	**Вс**	**В**	**В том числе занятия семинарского типа:**	**Са**	**Формы текущего**

№ п/п		его академических часов	т.ч. занятия лекционного типа	семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Коллоквиумы	Иные аналогичные	мостоятельная работа	контроля успеваемости
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий,	**10**			2				8	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение

	избранным видом спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.									
	Зачет	**2**			2				0	*тестирование*
	Итого за 1 курс	***36***			***8***				***28***	
1.	Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	**10**	0	0	2	0	0	0	8	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
2.	Критерии эффективности здорового образа жизни. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
3.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими	**12**	0	0	2	0	0	0	10	Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение

	упражнениями.									
Зачет		***2***			***2***				***0***	*тестирование*
Итого за 2 курс		***36***			***8***				***28***	
Всего		**72**								

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

№ п/п	автор	Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа
I. Основная учебная литература				
1.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 149с.	https://urait.ru/bcode/447949
2.	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата	М.: Юрайт, 2019. – 191с.	https://urait.ru/bcode/438991
3.	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата	М.: Юрайт, 2019. – 424с.	https://urait.ru/bcode/431985
4.	Германов Г.Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М.: Юрайт, 2019. - 224 с.	https://urait.ru/bcode/438651
5.	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура: уч ебник для бакалавриата и специалитета	М.: Юрайт, 2019. - 493с.	https://urait.ru/bcode/431427
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
1.	Ягодин В.В.	Основы спортивной этики: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 113с.	https://urait.ru/bcode/441684
2.	Рубанович В.Б.	Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой: учебное	М.: Юрайт, 2019. – 253 с.	https://urait.ru/bcode/437324

		пособие		
Б) Официальные издания				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru			
2.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) http://www.consultant.ru			
3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. http://www.consultant.ru			
В) Периодические издания				
1.	Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»			

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 (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета (http://e-dgunh.ru). Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа, обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне ее.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» 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://sport-history.ru - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
3. http://www.dagsport.ru - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
4. http://www.studsport.ru - Официальный сайт студенческого спортивного союза России

5. http://www.fisu.net - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation

6. http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.

7. 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

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. 7-zip

7.2. Перечень информационных справочных систем:

- Справочно-правовая система «Консультант-Плюс»;
- Информационно-правовая система ГАРАНТ

7.3. Перечень профессиональных баз данных

https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие специальные помещения - учебные аудитории:

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

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

Мебель и основной инвентарь:

маты гимнастические, настил синтетический, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, брусья параллельные, конь гимнастический, фитболы, коврики для фитнеса, мостик гимнастический, скамейки гимнастические, стойки для прыжков в высоту, степ-платформы, канат гимнастический.

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

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

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

Мебель и основной инвентарь:

столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скамейки гимнастические.

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

Мебель и основной инвентарь:

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

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №3

Помещение для самостоятельной работы № 4.16

Перечень основного оборудования:

Персональные компьютеры с доступом к сети Интернет и в электронную информационно-образовательную среду вуза – 10 ед.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, корпус 1.

Помещение для самостоятельной работы №1-1

Перечень основного оборудования:

Персональные компьютеры с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду – 60 ед.

9. Образовательные технологии

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является образование обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия, применяются следующие элементы здоровье-сберегающих технологий**:**

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки. Обучающиеся уже со 2семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Увеличение моторной плотности занятий.

Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

4. Создание положительного эмоционального настроя.

Применение игровых технологий в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

5. Демократический стиль общения создает условия для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

6. Используются несколько вариантов оценивания. При оценивании учебных нормативов сравнивается достижение начала семестра и конца семестра каждого

обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

5. Использование естественных природных факторов.

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

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

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе). Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Лист актуализации

Рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа пересмотрена,

обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «30» июня 2020 г. № 10

зав.каферой Ибрагимова О.А

Рабочая программа пересмотрена,

обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «25» мая 2021 г. № 10

зав.каферой Ибрагимова О.А

Рабочая программа пересмотрена,

обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от «_____» _____20____г. №

зав.каферой _____ _____