

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 13  
от 06 июля 2020 г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность 19.02.10 Технология продукции  
общественного питания**

**УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**Махачкала – 2020**

**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:** Исмаилов Артур Фейзудинович, генеральный директор ОАО «Стимул» (предприятие общественного питания)

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014г., № 384, в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».*

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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания. – Махачкала: ДГУНХ, 2020.- 22 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 03 июля 2020г.

Рекомендована к утверждению Руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, Атаевой Т.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 30 июня 2020 г., протокол № 10.

## Содержание

<b>Раздел 1.</b> Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
<b>Раздел 2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
<b>Раздел 3.</b> 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.....	7
<b>Раздел 4.</b> Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	8
<b>Раздел 5.</b> Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	16
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	16
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	17
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	20
<b>Лист актуализации</b> .....	22

### 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*:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.

- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

- развитие физических качеств;

- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

*В итоге освоения 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.

*Планируемые результаты освоения образовательной программы направлены на формирование и развитие следующих компетенций:*

ОК - 2 - организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК - 3 - принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК - 6 - работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## **Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки учебного плана по направлению 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

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

## **Раздел 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Объем дисциплины составляет – 324 часа.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 162 часа, в том числе:

практические занятия – 162 часа.

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

Форма промежуточной аттестации:

8 семестр – дифф. зачет.

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

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В том числе:							Количество часов в интерактивной форме	Форма текущего контроля успеваемости.
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иные аналогичные занятия	Самостоятельная работа		
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>											
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег по пересеченной местности. Техника метания на дальность. Прыжок в длину с места и с разбега.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.) Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание)	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	способом согнув ноги, и прогнувшись.										
3.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4.	совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Обучение техники толкания ядра с подскоком. Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	12	0		6				6		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Футбол»</b>											
5.	Совершенствование ведения и передач мяча.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

6.	Совершенствован ие атакующих действий. Совершенствован ие защитных действий.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Волейбол»</b>											
7.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
8.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
9.	Совершенствовани е техники игры. Совершенствовани е техники игры в Учебная игра.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>64</b>			<b>28</b>				<b>32</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел «Гимнастика»</b>											
10.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
11.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка



											реферата
12.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел « Волейбол»</b>											
13.	Совершенствован ие техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
14.	Совершенствован ие атакующего удара. Командные действия. Учебная игра. Учебная игра.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Баскетбол»</b>											
15.	Совершенствован ие техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
16.	Совершенствован ие техники броска	8	0		2				4	2	Выполнение практических

	в корзину одной рукой. Учебная игра.										заданий, подготовка реферата
17.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>											
18.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м).	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>72</b>			<b>26</b>				<b>36</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>											
19.	Техника безопасности на занятиях.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

20.	Совершенствовани е техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
21.	Совершенствован ие техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы». Совершенствован ие техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
22.	Совершенствован ие техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера. Совершенствован ие скоростных и координационных способностей.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

**Раздел «Волейбол»**

23.	Совершенствовани е командных тактических действий. Совершенствовани е техники подач мяча. Тактика Учебная игра.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
24.	Совершенствовани е техники игры.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
25.	Командные тактические действия в защите и нападении	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
26.	Совершенствовани е атакующего удара. Блокирование мяча.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>64</b>			<b>24</b>				<b>32</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел «Гимнастика»</b>											
27.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
28.	Совершенствовани е акробатических элементов.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

29.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	8			4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
30.	Совершенствован ие опорных прыжков. Лазание по канату.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
31.	Упражнения на перекладине, брусьях.	8			4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел « Баскетбол»</b>											
32.	Совершенствован ие и закрепление техники передачи и ведения мяча.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
33.	Совершенствован ие техники и тактики игры (индивидуальные действия). Учебная игра.	4	0		2				2		Практические задания, контрольные нормативы
34.	Совершенствовани е техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	правил игры в стрит бол 3х3.										
35.	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 6 семестр</b>		60			30				30		
<b>Раздел «Баскетбол»</b>											
36.	Совершенствование ведения и передач мяча.	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
37.	Совершенствование атакующих действий. Броски в кольцо.	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
38.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Гимнастика»</b>											
39.	Выполнение акробатических элементов. Опорный прыжок	8			4				4		Выполнение практических заданий, подготовка

	согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см)										реферата
40.	Упражнения на перекладине, брусьях. Висы и упоры	8			4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
41.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	8			4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
42.	Упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке	8			4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
43.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	8			4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 8 семестр</b>		<b>64</b>			<b>26</b>				<b>32</b>	<b>6</b>	<b>Дифф. зачет тестирование</b>
<b>Итого:</b>		<b>324</b>									

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

№ п/п	автор	Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура: учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 424с.	<a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a>
2	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>
3	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>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<i>А) Дополнительная учебная литература</i>				
4	Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г.	Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО.	М.: Юрайт, 2020. – 461с.	<a href="https://urait.ru/bcode/453962">https://urait.ru/bcode/453962</a>
<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-р. «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»

### **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.

### **Спортивный зал № 2**

#### ***Мебель и основной инвентарь:***

щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, обруч металлический, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, секундомер, свисток пластмассовый, насос для мяча, скакалка, мерная рулетка.

### **Спортивный зал № 3**

#### ***Мебель и основной инвентарь:***

щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические. обруч металлический, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, секундомер, свисток пластмассовый, насос для мяча, скакалка, мерная рулетка.

### **Спортивный зал № 4**

### ***Мебель и основной инвентарь:***

сетка волейбольная, гимнастические скамейки, обруч металлический, мяч волейбольный, секундомер, свисток пластмассовый, насос для мяча, скакалка, мерная рулетка.

### **Спортивный зал № 5**

#### ***Мебель и основной инвентарь:***

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

### **Спортивный зал № 6**

#### ***Мебель и основной инвентарь:***

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

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

#### ***Мебель и основной инвентарь:***

Экран проекционный, быстромонтируемый с конструктивом для установки и транспортировочным кейсом, шкаф управления СТК в защитном кейсе, консоль управления СТК, оружейная стойка, жгут подводящих соединительных кабелей, модуль пневмоподготовки

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**, Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, 20 «а»

полоса препятствий, гимнастическая площадка, площадка для спортивных игр, прыжковая яма, беговые дорожки.

## **Раздел 9. Образовательные технологии**

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, что предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий - групповую работу.

В структуре занятия, применяются следующие элементы **здоровьесберегающих технологий**:

*1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.*

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. 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 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.

#### *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.

***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.

Лист актуализации

Рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от « 25 » мая 2021 г. №

зав.кафедрой Мороз Игорь Иванович

Рабочая программа пересмотрена,  
обсуждена и одобрена на заседании кафедры

протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №

зав.кафедрой \_\_\_\_\_