

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 13  
от 6 июля 2020г.*

**Кафедра физической культуры  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Направление подготовки – 45.03.02 Лингвистика,**

**профиль - «Перевод и переводоведение»**

**Уровень высшего образования - бакалавриат**

**Махачкала – 2020 г.**

**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:** Таймасханов Исмаил Ибрагимович, генеральный директор официального бюро переводов «Языковая Дипломатия».

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления 45.03.02 Лингвистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7.08.2014 г. №940, в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017г., №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».*

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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 45.03.02 Лингвистика, профиль «Перевод и переводоведение». – Махачкала: ДГУНХ, 2020 - 18 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 3 июня 2020 г.

Рекомендована к утверждению руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», профиль «Перевод и переводоведение», Джамаевой И. Р.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 25 мая 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 формы 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.....	12
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	13
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	13
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	16
Лист актуализации.....	18

## 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
<b>ОК</b>	<b>ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>ОК-8</b>	способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

### 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

код и формулировка компетенции	компонентный состав компетенции		
	знать:	уметь:	владеть:

<p><b>ОК-8:</b>  способность  применять  методы и  средства  познания,  обучения и  самоконтроля для  своего  интеллектуальног  о развития,  повышения  культурного  уровня,  профессионально  й компетенции,  сохранения  своего здоровья,  нравственного и  физического  самосовершенств  ования</p>	<p><b>31</b> - влияние  оздоровительных  систем физического  воспитания на  укрепление здоровья,  фенотип студента,  <b>32</b> - профилактику  вредных привычек;  <b>33</b> - простейшие  способы контроля и  оценки физического  развития и  физической  подготовленности;  <b>34</b> - научно-  теоретические и  практические основы  здорового образа и  стиля жизни.</p>	<p><b>У1</b> – использовать  средства и методы  физического  воспитания для  повышения  адаптационных  резервов организма,  укрепления  здоровья, коррекции  физического  развития и  телосложения,  предупреждения  профессиональных  заболеваний и  травматизма;  <b>У2</b> - применять  физические  упражнения,  различные виды  спорта для  формирования и  развития  психических  свойств личности;  <b>У3</b> - оказывать  первую  медицинскую  доврачебную  помощь  пострадавшему;  <b>У4</b> - логично  формулировать,  излагать и  аргументировано  отстаивать  собственное  видение  рассматриваемых  естественно-  научных проблем;  <b>У5</b> - принимать</p>	<p><b>В1</b>- должным  уровнем  физической  подготовленности  и физического  развития,  необходимых для  освоения  профессиональных  умений и навыков  в процессе  обучения в вузе, а  также для  обеспечения  полноценной  социальной и  профессиональной  деятельности  после окончания  учебного  заведения;  <b>В2</b> - способностью  выявления  естественнонаучно  й сущности  проблем,  возникающих в  ходе  профессиональной  деятельности;  <b>В3</b> - культурой  мышления;  <b>В4</b> - способностью  к обобщению,  анализу,  восприятию  информации,  постановке цели.</p>
--	--	---	--

		нравственные обязанности по отношению к окружающей природе, обществу, другим людям и самому себе.	
--	--	---	--

### 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 и 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.
<b>ОК-8</b>	+	+	+	+

код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Тема 10. Особенности режимов питания, распорядка дня,	Тема 12. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессионально	Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими	Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия.

	противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом Тема 11. Критерии эффективности здорового образа жизни.	й деятельности. Тема 13. Профессиональн о-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Тема 14. Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	упражнениями и спортом. Тема 16. Восстановительн ые процессы в физической культуре и спорте.	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
<b>ОК-8</b>	+	+	+	+

## **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 45.03.02 Лингвистика, профиль «Перевод и переводоведение». 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, ОБЖ.

## **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**

Объем дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 33 часа, в том числе:

На занятия семинарского типа – 33 ч.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 39 ч.

Форма промежуточной аттестации –

1 семестр – зачет,

2 семестр – 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 т.ч. занятия лекционного типа	В том числе занятия семинарского типа:					Самостоятельная работа	Количество часов в интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
				семинары	Практические занятия	Лабораторные	Коллоквиумы	Иные аналогичные			
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	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка



											реферата, дискуссионное обсуждение
4.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
5.	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	0	0	2	0	0	0	2		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	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
7.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
8.	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий, избранным видом спорта	4	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
9.	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4	0	0	1	0	0	0	3		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>36</b>			<b>17</b>				<b>19</b>		<b>Зачет</b> (тестирование)

<b>10.</b>	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
<b>11.</b>	Критерии эффективности здорового образа жизни.	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
<b>12.</b>	Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
<b>13.</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
<b>14.</b>	Основы методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
<b>15.</b>	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
<b>16.</b>	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.	<b>4</b>	0	0	2	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий,

											подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
17.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	3	0	0	1	0	0	0	2		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
18.	Спортивные и подвижные игры. История становления и развития Олимпийского движения	5	0	0	1	0	0	0	4		Выполнение методико-практических заданий, подготовка реферата, дискуссионное обсуждение
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>		<b>Зачет</b> (тестирование)
<b>Всего</b>		<b>72</b>									

### 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
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 149с.	<a href="https://urait.ru/bcode/447949">https://urait.ru/bcode/447949</a>
2.	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата	М.: Юрайт, 2019. – 191с.	<a href="https://urait.ru/bcode/438991">https://urait.ru/bcode/438991</a>
3.	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С.,	Физическая культура: учебник и практикум для	М.: Юрайт, 2019. – 424с.	<a href="https://urait.ru/bcode/431985">https://urait.ru/bcode/431985</a>

	Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.	прикладного бакалавриата		
4.	Германов Г.Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М.: Юрайт, 2019. - 224 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/438651">https://urait.ru/bcode/438651</a>
5.	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета	М.: Юрайт, 2019. - 493с.	<a href="https://urait.ru/bcode/431427">https://urait.ru/bcode/431427</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
1.	Ягодин В.В.	Основы спортивной этики: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 113с.	<a href="https://urait.ru/bcode/441684">https://urait.ru/bcode/441684</a>
2.	Рубанович В.Б.	Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой: учебное пособие	М.: Юрайт, 2019. – 253 с.	<a href="https://urait.ru/bcode/437324">https://urait.ru/bcode/437324</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>			
<b>В) Периодические издания</b>				
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. VLC Media player
5. 7-zip

### **7.2. Перечень информационных справочных систем:**

<http://www.consultant.ru>-Справочно-правовая система «Консультант Плюс»,  
<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека,  
<http://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

### **7.3. Перечень профессиональных баз данных**

## **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:***

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

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

***Мебель и основной инвентарь:***

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

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

***Мебель и основной инвентарь:***

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

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

***Мебель и основной инвентарь:***

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

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

***Мебель и основной инвентарь:***

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

**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.

***Помещение для самостоятельной работы № 2.1 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №4).***

***Перечень основного оборудования:***

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

***Перечень используемого программного обеспечения:***

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Google Chrome
5. Яндекс Браузер
6. Adobe Acrobat Reader
7. Электронный словарь ABBYY Lingvo

***Помещение для самостоятельной работы № 1.1 (Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №1).***

***Перечень основного оборудования:***

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

### ***Перечень используемого программного обеспечения:***

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

## **Раздел 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 2 семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### *2. Увеличение моторной плотности занятий.*

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

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

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

### *4. Создание положительного эмоционального настроения.*

Применение игровых технологий в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность.



Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

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

6. *Используются несколько вариантов оценивания.* При оценивании учебных нормативов 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.

