

**ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»**

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол №11 от 06 июня 2023 г.*

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ - 40.02.02. ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

КВАЛИФИКАЦИЯ - «ЮРИСТ»

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – ОЧНАЯ

Махачкала – 2023

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: Иминова Сакинат Абдурахмановна, специалист - эксперт отдела пособий семьям с детьми управления социальной поддержки Минтруда РД.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02. Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 509 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность», 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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность – Махачкала: ДГУНХ, 2023 г. – 20 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 05 июня 2023 г.

Рекомендована к утверждению Руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, к.ю.н.Махмудова М.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 31 мая 2023 г., протокол № 10.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы	
1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине	
1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины	
Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
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 форму 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.....	17
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	18
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	19
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20
Раздел 9. Образовательные технологии.....	21

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*:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов жизнедеятельности;

- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию здоровому образу жизни;

- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения 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.

Приобрести практический опыт: использования знаний о физической культуре для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
ОК-2	Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивированной сферы
ОК-3	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК-6	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК-10	Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности
ОК-14	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.
ПК	ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
ПК-1.6.	Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

код и формулировка	компонентный состав компетенции		
	<i>знать:</i>	<i>уметь:</i>	<i>иметь практический опыт:</i>
ОК-2 Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивированной сферы	З1 -ценности физической культуры и спорта; З2 -значение физической культуры; в жизнедеятельности человека; З3 - культурное, историческое наследие в области физической культуры;	У1 - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; У2 -осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;	ПО1 - использовать основные средства восстановления организма и повышения его работоспособности;
ОК-3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	З1 -первую медицинскую помощь при травмах, ушибах	У1 -Быстро реагировать на сложившиеся нестандартные ситуации и принимать рациональное решение.	ПО1 -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК-6 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	З1 -Номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности, приемы структурирования информации.	У1 -уметь осуществлять поиск информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач У2 - использовать информацию необходимую для профессионального и личностного развития.	ПО1 - Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. ПО2 - Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска.
ОК – 10 Адаптироваться к	З1 -Основы технологий в	У1 - уметь ориентироваться	ПО1 - владеть навыками

меняющимся условиям профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	в условиях смены технологий в профессиональной деятельности; У2- уметь осуществлять профессиональную деятельность в условиях смены технологии	соблюдения основ здорового образа жизни, требований охраны труда
ОК – 14 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 - основы здорового образа жизни; З3- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ПО1- использовать основные средства восстановления организма и повышения его работоспособности; ПО2- Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности
ПК – 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	З1- Основания и порядок применения сотрудниками полиции физической силы	У1- Соотнести нормы ФЗ «О полиции», закрепляющие основания применения физической силы и специальных средств	ПО1- Выполнения оперативно-служебных задач в соответствии с профилем деятельности правоохранительного органа в условиях режима чрезвычайного положения, с использованием специальной техники, вооружения, с соблюдением требований делопроизводства и режима секретности

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

код компетенции	Этапы формирования компетенций				
	Тема 1. Легкая атлетика	Тема 2. Гимнастика	Тема 3. Волейбол	Тема 4. Баскетбол	Тема 5. Футбол
ОК - 2	+	+	+	+	+
ОК - 3	+	+	+	+	+
ОК-6			+	+	+
ОК - 10			+	+	+
ОК - 14	+	+	+	+	+
ПК – 1.6.	+	+	+	+	+

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 40.02.02 Право и организация социального обеспечения.

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

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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 – 244 часа.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 112 часов, в том числе:

практические занятия – 112 часов.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся –112 часов.

Форма промежуточной аттестации:

4 семестр – дифф. зачет;

6 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:							Форма текущего контроля успеваемости.
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иные аналогичные занятия	Самостоятельная работа	
Раздел «Легкая атлетика»										
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
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.) Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и	8	0		4				4	Выполнение практических заданий

	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
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
Раздел «Футбол»										
5.	Совершенствование ведения и передач мяча.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование атакующих действий. Совершенствование защитных действий.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Волейбол»										
7.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
8.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
9.	Совершенствование	8	0		4				4	Выполнение практических

	техники игры. Совершенствование техники игры в Учебная игра.									заданий, подготовка реферата
Итого за 3 семестр		64			32				32	
Раздел «Гимнастика»										
10.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
11.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
12.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Волейбол»										
13.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	12	0		6				6	Выполнение практических заданий
14.	Совершенствование атакующего удара. Командные действия. Учебная игра.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
Раздел «Баскетбол»										

15.	Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	8	0		4			4	Выполнение практических заданий
16.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	8	0		4			4	Выполнение практических заданий
17.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	8	0		4			4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Легкая атлетика»									
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			4			4	Выполнение практических заданий
Итого за 4 семестр		76			38			38	Дифф. зачет <i>сдача контрольных нормативов</i>
Раздел «Легкая атлетика»									

18.	Техника безопасности на занятиях.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
19.	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
20.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы». Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
21.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера. Совершенствование скоростных и координационных способностей.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Волейбол»										
22.	Совершенствование командных тактических действий. Совершенствование техники подачи мяча. Тактика. Учебная игра.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
23.	Совершенствование техники игры.	8	0		4				4	Выполнение практических

										заданий
24.	Командные тактические действия в защите и нападении	8	0		4				4	Выполнение практических заданий
25.	Совершенствование атакующего удара. Блокирование мяча.	8	0		4				4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 5 семестр		64	0		32				32	
Раздел «Гимнастика»										
26.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
27.	Совершенствование акробатических элементов.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
28.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
29.	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
30.	Упражнения на перекладине, брусьях.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Баскетбол»										
31.	Совершенствование и закрепление техники передачи и ведения мяча.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий
32.	Совершенствование техники и тактики игры (индивидуальные действия). Учебная игра.	4	0		2				2	Выполнение практических заданий, контрольные нормативы

33.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	4	0		2			2	Выполнение практических заданий
34.	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	8	0		4			4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 6 семестр		40	0		20			20	Дифф. зачет <i>сдача контрольных нормативов</i>
Итого:		244							

**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
I. Основная учебная литература				
1	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2023. – 493с.	https://urait.ru/bcode/513286
2	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2023. – 424с.	https://urait.ru/bcode/511813
3	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 191с.	https://urait.ru/bcode/415991
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
4	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 322с.	https://urait.ru/bcode/448840
5	Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г.	Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО.	М.: Юрайт, 2020. – 461с.	https://urait.ru/bcode/453962
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

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.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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»

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

Мебель и основной инвентарь:

сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

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

Мебель и основной инвентарь:

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

Стрелковый тир, помещение 1, учебный корпус №2.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, 20 «а»

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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.

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.

7. Использование естественных природных факторов.

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