

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол №7 от 20 февраля 2024 г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**специальность – 38.02.03**

**Операционная деятельность в логистике**

**Квалификация: Операционный логист**

**Махачкала – 2024**

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.

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 21.04.2022г. №257, в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. №762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».*

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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике – Махачкала: ДГУНХ, 2024. - 17с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 19 февраля 2024 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, к.э.н., доцентом Минатуллаевым А.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 15 февраля 2024 г., протокол № 7.

## Содержание

<b>Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>	<b>4</b>
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	
<b>Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы</b>	<b>8</b>
<b>Раздел 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и форму промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>
<b>Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий</b>	<b>10</b>
<b>Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	<b>20</b>
<b>Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины</b>	<b>21</b>
<b>Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b>	<b>22</b>
<b>Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине</b>	<b>22</b>
<b>Раздел 9. Образовательные технологии</b>	<b>23</b>

## **Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

<b>код компетенции</b>	<b>формулировка компетенции</b>
------------------------	---------------------------------

ОК	ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li><b>В части физического воспитания:</b></li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></li> <li><b>а) самоорганизация:</b></li> <li>- самостоятельно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</li> </ul>

	<p>составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	--

### 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	Тема 6. Настольный теннис
<b>ОК - 8</b>	+	+	+	+	+	+

## Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, полученные обучающимися в ходе освоения программы основного общего образования.

**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 в академических часах составляет 72 часов.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с педагогическим работником (по видам учебных занятий), составляет 72 часов, в том числе:

практические занятия – 72 ч.

Форма промежуточной аттестации:

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 том числе:							Формы 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 по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
2.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
3.	Техника низкого старта и стартового разбега. Контрольный бег в условиях соревнований.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
4.	Прыжок в длину с места в условиях спортивного зала. Тренировка прыжка в длину.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
5.	Совершенствование техники и учет бега на средние дистанции (800, 1500м.).	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
6.	Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (4x100м; 4x400м).	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий



7.	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
8.	Обучение и совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел «Волейбол»</b>										
9.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
10.	Техника приёма мяча снизу, сверху двумя руками Обучение технике прямого нападающего удара.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
11.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел «Баскетбол»</b>										
12.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
13.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
14.	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий

15.	Техника стоек и перемещений в футболе. Ведение и передачи мяча	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
16.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел «Гимнастика»</b>										
17.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
18.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по гимнастике. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Обучение акробатическим элементам.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
19.	Опорные прыжки через коня, козла. Упражнения на брусках.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
20.	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка

	силовых способностей.									реферата
<b>Раздел «Волейбол»</b>										
21.	Обучение технике приёма и передачи сверху и снизу двумя руками (в парах и через сетку).	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
22.	Обучение и совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
23.	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел «Баскетбол»</b>										
24.	Техника передвижений, остановок и поворотов в баскетболе. Эстафеты с элементами игровых упражнений.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
25.	Совершенствование техники передачи и ловли б/мяча двумя руками. Учебная игра.	2	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
26.	Обучение и закрепление технике броска б/мяча в корзину. Учебная игра.	2	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
27.	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	2	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
28.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

Раздел «Легкая атлетика»										
29.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
30.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Учет техники прыжка в длину.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
31.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
32.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
33.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
34.	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы».	4	0	0	4	0	0	0	0	Контрольные нормативы. Тестовые задания
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>		<b>72</b>								

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

<b>№ п/п</b>	<b>автор</b>	<b>Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	<b>Выходные данные</b>	<b>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа</b>
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1	Алянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2023. – 493с.	<a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>
2	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2023. – 424с.	<a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>
3	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>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<i>А) Дополнительная учебная литература</i>				
4	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>
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.	<a href="https://urait.ru/bcode/453962">https://urait.ru/bcode/453962</a>
<i>Б) Официальные издания</i>				
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 ознакомление с ресурсами следующих сайтов:

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 «Консультант Плюс»;
2. Справочно-правовая система «Гарант».

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

[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»

**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.