

**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.

**Представитель работодателя** – Алжанбеков Магомед Алжанбекович, генеральный директор ООО «Амазон карго»

*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, 2023. - 20с.

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 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.....</b>	<b>8</b>
<b>Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....</b>	<b>9</b>
<b>Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....</b>	<b>16</b>
<b>Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....</b>	<b>17</b>
<b>Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 9. Образовательные технологии.....</b>	<b>19</b>

## 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
<b>ОК</b>	<b>ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>ОК-8</b>	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 формулировка	компонентный состав компетенции		
	знать:	уметь:	иметь практический опыт:
<b>ОК-8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>31-</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>32</b> - основы здорового образа жизни; <b>33-</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	<b>У1-</b> уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); -	<b>ПО1-</b> владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <b>ПО2-</b> владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития

			и физических качеств; <b>ПОЗ</b> -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <b>ПО4</b> -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно – оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; <b>ПО5</b> -иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	--	---

### 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

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки учебного плана по направлению 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

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.

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**

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 130 часов,

в том числе:

практические занятия – 130 часов.

Форма промежуточной аттестации:

4 семестр – зачет;

6 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:							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.	4	0	0	4	0	0	0	0		Выполнение практических заданий
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.) Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись.	4	0	0	4	0	0	0	0		Выполнение практических заданий
3.	Совершенствование	4	0	0	4	0	0	0	0		Выполнение



	и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).										практических заданий
4.	совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Обучение техники толкания ядра с подскоком. Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	6	0	0	6	0	0	0	0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Футбол»</b>											
5.	Совершенствование владения и передач мяча.	2	0	0	2	0	0	0	0		Выполнение практических заданий
6.	Совершенствование атакующих действий. Совершенствование защитных действий.	2	0	0	2	0	0	0	0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Волейбол»</b>											
7.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0		Выполнение практических заданий
8.	Тактические действия в нападении. Учебная	2	0	0	2	0	0	0	0		Выполнение практических заданий

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

15.	Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
16.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
17.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	0	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)	4	0	0	4	0	0	0	0	0	Выполнение практических заданий. Контрольные нормативы. Тестовые задания
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>											

19.	Техника безопасности на занятиях.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
20.	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по выражу.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
21.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы». Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
22.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера. Совершенствование скоростных и координационных способностей.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Волейбол»</b>										

23.	Совершенствование командных тактических действий. Совершенствование техники подач мяча. Тактика. Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
24.	Совершенствование техники игры.	4	0	0	4	0	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
25.	Командные тактические действия в защите и нападении	4	0	0	4	0	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
26.	Совершенствование атакующего удара. Блокирование мяча.	6	0	0	6	0	0	0	0	0	Контрольные нормативы. Тестовые задания
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>34</b>	0	0	<b>34</b>	0		0	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел «Гимнастика»</b>											
27.	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	4	0	0	4	0	0	0	0	0	Выполнение практических заданий

28.	Совершенствование акробатических элементов.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
29.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
30.	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
31.	Упражнения на перекладине, брусьях.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел «Баскетбол»</b>										
32.	Совершенствование и закрепление техники передачи и ведения мяча.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
33.	Совершенствование техники и тактики игры (индивидуальные действия). Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий, контрольные нормативы
34.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3x3.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
35.	Совершенствование тактики игры.	2	0	0	2	0	0	0	0	Контрольные нормативы. Тестовые

											задания
<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Итого:</b>	<b>130</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	Аллянов 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>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
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>
<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»

**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, 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 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 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.