

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

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ, протокол
№9 от 21 марта 2025г.*

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ- 40.02.02
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**КВАЛИФИКАЦИЯ - «ЮРИСТ»
УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – ОЧНАЯ**

Махачкала – 2025

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 – Зейналов Марат Магомедович, заместитель начальника Управления Министерства юстиции Российской Федерации по Республике Дагестан.

Рабочая программа дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04. Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 27.10.2023 N 798 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция", в соответствии с приказом от 24 августа 2022 г. N 762 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Рабочая программа дисциплины ОД.09 Физическая культура размещена на сайте www.dginh.ru

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины ОД.09 Физическая культура для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. – Махачкала: ДГУНХ, 2025- 21с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2025 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность Махмудовой М.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 февраля 2025 г., протокол № 6.

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.....	8
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.....	9
Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	10
Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	20
Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	21
Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	22
Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	22
Раздел 9. Образовательные технологии.....	23

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОД.09 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 ОД.09 Физическая культура как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

ОК-4	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность.
ОК-8	Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 04. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация:	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в

	- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - 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
ОК - 4	-	-	+	+	+	+
ОК - 8	+	+	+	+	+	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина ОД.09 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и

безопасность жизнедеятельности» ФГОС среднего профессионального образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО учебная дисциплина ОД.09 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО.

Дисциплина ОД.09 Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин специальности 40.02.04 Юриспруденция.

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 часа.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с педагогическим работником (по видам учебных занятий), составляет 72 часа, 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	В том числе:							Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иные аналогичные	Самостоятельн ая работа	
Раздел «Легкая атлетика»										
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
Раздел «Волейбол»										
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
Раздел «Баскетбол»										
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 техники 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
	Итого за 1 семестр	32	0	0	32	0	0	0	0	

Раздел «Гимнастика»

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,

	силовых способностей.									подготовка реферата
Раздел «Волейбол»										
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
Раздел «Баскетбол»										
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.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
26.	Обучение и закрепление технике броска б/мяча в корзину. Учебная игра.	4	0	0	4	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
27.	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	2	0	0	2	0	0	0	0	Выполнение практических заданий
28.	Групповые взаимодействия в защите. Учебная игра.	2	0	0	2	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».	2	0	0	2	0	0	0	0	Контрольные нормативы. Тестовые задания
Итого за 2 семестр		40	0	0	40	0	0	0	0	
Итого:		78								

**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 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 «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 ОД.09 Физическая культура используются следующие специальные помещения: Спортивный комплекс: спортивный зал 367008, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-кт Гайдара Гаджиева , д 20 б, помещение № 6

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.

Стрелковый тир, помещение 1, учебный корпус №2.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, пр-т Гайдара Гаджиева ,20 «б»

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 настроя.

Применение *игровых технологий* в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

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

6. *Используются несколько вариантов оценивания.* При оценивании учебных нормативов сравниваются достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

5. *Использование естественных природных факторов.*

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

Применение *информационных технологий* для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе).

Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Технология дифференцированного образования.

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Технология личностно-ориентированного образования.

Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

