

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

*Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол №12 от 30 мая 2024г.*

Кафедра физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ- 40.02.02
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

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

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02. Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 12.05.2014 N 509 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность", 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 ОГСЭ.04 Физическая культура размещена на сайте www.dginh.ru

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. – Махачкала: ДГУНХ, 2024- 20с.

Рекомендован к утверждению Учебно-методическим советом 28 мая 2024 г.

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

Одобен на заседании кафедры физической культуры 23 мая 2024 г., протокол № 9.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
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.....	19
Раздел 9. Образовательные технологии.....	20

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*:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

В итоге освоения 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.

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

код компетенции	формулировка компетенции
ОК	ОБЩИЕ 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.
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

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

код и формулировка компетенции	компонентный состав компетенции		
	знать:	уметь:	иметь практический опыт:
ОК-4: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность.	З1 - психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты	У1 - использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды	ПО1 - использовать методы самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, здоровые сберегающими технологиями, средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила,

			гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
<u>ОК – 8:</u> Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.	<u>З1-</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	<u>У1-</u> использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>ПО1</u> - владеет готовностью к соблюдению здорового образа жизни и требований охраны труда
<u>ОК-14:</u> Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.			

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 -4	-	-	+	+	+
ОК - 8	+	+	+	+	+
ОК-14	-	+	+	+	+

Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина СГ.05 Физическая культура относится к дисциплинам социально – гуманитарного цикла учебного плана специальности 40.02.04 Юриспруденция.

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

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

Объем дисциплины в академических часах составляет – 118 часов.

Очная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с педагогическим работником (по видам учебных занятий), составляет - 118 часов,

в том числе:

практические занятия – 118 часов.

Форма промежуточной аттестации:

2 семестр – зачет;

4 семестр – зачет.

Заочная форма обучения

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с педагогическим работником (по видам учебных занятий), составляет - 14 часов.

в том числе:

практические занятия – 14 часов.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся 104ч.

Форма промежуточной аттестации:

1 курс – зачет;

2 курс – зачет.

Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

4.1. Для очной формы обучения

№ 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		
Раздел «Легкая атлетика»											
1. 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		4				0		Выполнение практических заданий, реферат
2. 3	Техника бега на короткие дистанции. (30м. 60м, 100м.) Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув	4	0		4				0		Выполнение практических заданий

	ноги, и прогнувшись.									
3. 5	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
4. 7	совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Обучение техники толкания ядра с подскоком. Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	6	0		6				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Футбол»										
5. 1	Совершенствование ведения и передач мяча.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
6. 1	Совершенствование атакующих действий. Совершенствование защитных действий.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Волейбол»										
7. 1	Тактические действия в защите. Учебная игра.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий

8. 1	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	0		2				0		Выполнение практических заданий
9. 1	Совершенствование техники игры. Совершенствование техники игры в Учебная игра.	4	0		4				0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 1 семестр		32			32				0		
Раздел «Гимнастика»											
10. 1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	2	0		2				0		Выполнение практических заданий
11. 1	Акробатические упражнения в составе ППФП.	4	0		4				0		Выполнение практических заданий
12. 1	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	4	0		4				0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Волейбол»											
13. 2	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	6	0		6				0		Выполнение практических заданий
14. 2	Совершенствование атакующего удара. Командные действия.	4	0		4				0		Выполнение практических заданий

	Учебная игра.										
Раздел «Баскетбол»											
15. 2	Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	4	0		4				0		Выполнение практических заданий
16. 2	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	4	0		4				0		Выполнение практических заданий
17. 2	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	4	0		4				0		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)	4			4				0		Контрольные нормативы. Тестовые задания
Итого за 2 семестр		36			36				0		

ЗАЧЕТ											КОНТРОЛЬ
Раздел «Легкая атлетика»											
18.3	Техника безопасности на занятиях.	4	0		4				0		Выполнение практических заданий
19.3	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу.	4	0		4				0		Выполнение практических заданий
20.4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы». Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	4	0		4				0		Выполнение практических заданий
21.4	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера. Совершенствование скоростных и координационных способностей.	4	0		4				0		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Волейбол»											
22.4	Совершенствование командных	4	0		4				0		Выполнение практических заданий

	тактических действий. Совершенствование техники подач мяча. Тактика. Учебная игра.									
23. 4	Совершенствование техники игры.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
24. 4	Командные тактические действия в защите и нападении	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
25. 4	Совершенствование атакующего удара. Блокирование мяча.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
Итого за 3 семестр		32	0		32				0	
Раздел «Гимнастика»										
26. 5	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
27. 5	Совершенствование акробатических элементов.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
28.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
29. 5	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
30.	Упражнения на	2	0		2				0	Выполнение

	перекладине, бруснях.										практических заданий, подготовка реферата
Раздел «Баскетбол»											
31.5	Совершенствование и закрепление техники передачи и ведения мяча.	2	0		2				0		Выполнение практических заданий
32.5	Совершенствование техники и тактики игры (индивидуальные действия). Учебная игра.	2	0		2				0		Выполнение практических заданий, реферат
33.5	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	2	0		2				0		Выполнение практических заданий
34.5	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	2	0		2				0		Контрольные нормативы. Тестовые задания
Итого за 4 семестр		18	0		18				0		
ЗАЧЕТ											КОНТРОЛЬ
ИТОГО		118			118						
ВСЕГО		118									

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			

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 – энциклопедический сайт по физической культуре и спорту.

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 СГ.05 Физическая культура используются следующие специальные помещения: Спортивный комплекс: спортивный зал 367008, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Гайдара Гаджиева 20Б, помещение № 6.

Мебель и основной инвентарь:

кольца баскетбольные, сетка волейбольная, скамейка гимнастическая, тренажер для пресса, стол теннисный, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, штанга, гимнастические маты, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, груша, беговая дорожка, тематический стенд.

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**

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.

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.