

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 13  
от 29 мая 2021г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность СПО 21.02.04 Землеустройство**

**Основное общее образование**

**УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**Махачкала – 2021**

УДК796

ББК75

**Составитель** – Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

**Внутренний рецензент:** Закаръяев 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:** Исмаилов Идрис Наврузалиевич, начальник отдела нормализации баз, данных филиала Федерального государственного бюджетного учреждения Федеральная кадастровая палата «Росреестра» по РД.

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.04 «Землеустройство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014г., № 485, в соответствии с приказом от 14 июня 2013г., №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».*

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

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности СПО 21.02.04 Землеустройство. – Махачкала: ДГУНХ, 2021-23с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 мая 2021г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.04 Землеустройство, к.с.х.н. Абасовой А.М.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 24 мая 2021г., протокол № 10.

## Содержание

<b>Раздел 1.</b> Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
<b>Раздел 2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
<b>Раздел 3.</b> Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся, на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации.....	7
<b>Раздел 4.</b> Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	8
<b>Раздел 5.</b> Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	17
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	18
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	18
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	19
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	21
<b>Лист актуализации</b> .....	23

## **Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

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 обще-развивающих 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.

*Планируемые результаты освоения образовательной программы направлены на формирование и развитие следующих компетенций:*

*ОК - 2 - организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;*

*ОК – 3 - принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;*

*ОК – 6 - работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.*

## **Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки учебного плана по специальности 21.02.04 Землеустройство.

Для овладения данной дисциплиной необходимы знания и умения, сформированные в период подготовки по физической культуре на первом курсе в соответствии с программой дисциплины.

## **Раздел 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Объем дисциплины составляет – 296 часа

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 148 часов, в том числе:

практические занятия – 148 часов

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 148 часов.

**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>1. 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.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
2.	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.) Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание)	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	способом согнув ноги, и прогнувшись.										
3.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы». Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4.	совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность. Обучение техники толкания ядра с подскоком. Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	6	0		2				6	4	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>2. Раздел Футбол</b>											
5.	Совершенствование ведения и передач мяча.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий,

											подготовка реферата
6.	Совершенствование атакующих действий. Совершенствование защитных действий.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>3. Раздел Волейбол</b>											
7.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
8.	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
9.	Совершенствование техники игры. Совершенствование техники игры в Учебная игра.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>64</b>			<b>22</b>				<b>32</b>	<b>10</b>	<b>Зачет</b> (сдача контрольных нормативов)
<b>1. Раздел Гимнастика</b>											



10.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
11.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
12.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>2. Раздел Волейбол</b>											
13.	Совершенствован ие техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	4	0		0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
14.	Совершенствован ие атакующего удара. Командные действия. Учебная игра. Учебная игра.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>3. раздел Баскетбол</b>											

15.	Совершенствован ие техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	4	0		0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
16.	Совершенствован ие техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
17.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	4	0		0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>4. Раздел Легкая атлетика</b>											
18.	Совершенствован ие техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
19.	Совершенствован ие техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места. Совершенствован	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	ие техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м).										
20.	Совершенствовани е техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
21.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты с бегом и прыжками.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
22.	Бег на средние дистанции (1 500м, 800м) Метание малого Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижные игры.мяча в цель.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>68</b>			<b>26</b>				<b>34</b>	<b>8</b>	<b>Зачет (сдача)</b>

											контрольных нормативов)
<b>1. Раздел Легкая атлетика</b>											
23.	Техника безопасности на занятиях .	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
24.	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по виражу.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
25.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы». Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
26.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	спринтера. Совершенствован ие скоростных и координационных способностей.										
<b>2. Раздел Волейбол</b>											
27.	Совершенствован ие командных тактических действий. Совершенствован ие техники подач мяча. Тактика Учебная игра.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
28.	Совершенствован ие техники игры.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
29.	Командные тактические действия в защите и нападении	4	0		0				2	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
30.	Совершенствован ие атакующего удара. Блокирование мяча.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>44</b>			<b>16</b>				<b>22</b>	<b>6</b>	<b>зачет</b> (сдача контрольных нормативов)

<b>1. Раздел Гимнастика</b>											
31.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	4	0		2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
32.	Совершенствование акробатических элементов.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
33.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
34.	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	8	0		4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
35.	Упражнения на перекладине, брусьях.	8			4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>2. Раздел Баскетбол</b>											
36.	Совершенствование и закрепление техники передачи и ведения мяча .	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
37.	Совершенствование	8	0		2				4	2	Выполнение

	ие техники и тактики игры (индивидуальные действия). Учебная игра.										практических заданий, подготовка реферата
38.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
39.	Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.	8	0		2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>68</b>			<b>22</b>				<b>34</b>	<b>12</b>	Зачет (сдача контрольных нормативов)
<b>1. Раздел Баскетбол</b>											
40.	Совершенствование ведения и передач мяча.	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
41.	Совершенствование атакующих	8			2				4	2	Выполнение практических

	действий. Броски в кольцо.										заданий, подготовка реферата
42.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3х3.	8			2				4	2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>2. Раздел Гимнастика</b>											
43.	Выполнение акробатических элементов. Опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см)	8			4				4		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
44.	Упражнения на перекладине, брусьях. Висы и упоры	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
45.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
46.	Упражнения силовой	8			2				4	2	Выполнение практических



	направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке										заданий, подготовка реферата
47.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	4			2				2		Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b><i>Итого за 7 семестр</i></b>		<b>52</b>			<b>18</b>				<b>26</b>	<b>8</b>	<b>Дифф. зачет</b> (сдача контрольных нормативов)
<b>Всего:</b>		<b>296</b>			<b>148</b>				<b>148</b>		

**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
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура: учебник и практикум для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 424с.	<a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a>
2	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>
3	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>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
4	Ибрагимова О.А.	Физическая культура: учебное пособие	Махачкала: 2016. -90с.	<a href="http://dgunh.ru/educational-activity/tutorials/tutorials-in-the-department-of-physical-culture.php">http://dgunh.ru/educational-activity/tutorials/tutorials-in-the-department-of-physical-culture.php</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>			
<b>В) Периодические издания</b>				

## **Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

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. Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Windows 10
2. Microsoft Office Professional
3. Adobe Acrobat Reader DC
4. VLC Media player

5. 7-zip

### **7.2. Перечень информационных справочных систем:**

<http://www.consultant.ru>-Справочно-правовая система «Консультант Плюс»,

<https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека,

<http://biblioclub.ru> – ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

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

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.

## **Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для преподавания дисциплины «Физическая культура» используются следующие специальные помещения - учебные аудитории:

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5

**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.

*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.