

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 11 от 06 июня 2023 г.*

**Профессиональный колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессия 08.01.28 Мастер отделочных строительных и  
декоративных работ**

**Квалификация – мастер отделочных строительных работ**

**Махачкала – 2023**

**Составитель** – Абдусаламов Шамиль Асхабалиевич, старший профессионального колледжа ДГУНХ.

**Внутренний рецензент** – Бабатов Абакар Курбанмагомедович, преподаватель профессионального колледжа ДГУНХ.

**Внешний рецензент** - Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 340, в соответствии с приказом Минпросвещения России 24.08.2022 г., № 762 «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 официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru).

Абдусаламов Ш.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ. Махачкала: ДГУНХ, 2023. – 20 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 05 июня 2023 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, Абдуллаевой Э.М.

Одобрена на заседании Педагогического совета Профессионального колледжа 31 мая 2023 г., протокол № 10.

## Содержание

Раздел 1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....	4
Раздел 2.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	10
Раздел 3.	Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и форму промежуточной аттестации.....	10
Раздел 4.	Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	11
Раздел 5.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	16
Раздел 6.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	17
Раздел 7.	Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных.....	17
Раздел 8.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
Раздел 9.	Образовательные технологии.....	18
	Лист актуализации рабочей программы дисциплины .....	20

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

## 1.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

## 1.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» имеет при формировании и развитии ОК

<i>Код и наименование формируемых компетенций</i>	<i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	
	<i>Общие</i>	<i>Дисциплинарные</i>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	В части трудового воспитания: -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными	-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

	<p>действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить</li> </ul>	<p>работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	---	---

	<p>аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и</p>

	<p>работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>-наличие мотивации к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</li> </ul>

<p>процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>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:  -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;</p>	<p>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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,</p>
---	--	---



	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	гибкости и ловкости)
--	---	----------------------

**1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

<i>Код компетенции</i>	<i>Этапы формирования компетенций</i>				
	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>				
	<i>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</i>				
	Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	Тема 1.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	Тема 1.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.	Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
ОК 01	+	+	+	+	+
ОК 04	+	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+	+

<i>Код компетенции</i>	<i>Этапы формирования компетенций</i>			
	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>			
	<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
	Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Тема 1.7. Основная гимнастика (обязательный вид).	Тема 1.8. Спортивная гимнастика.	Тема 1.9. Акробатика.

ОК 01	+	+	+	+
ОК 04	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+
<b>Код компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>			
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
	Тема 1.10. Футбол	Тема 1.11. Баскетбол.	Тема 1.12. Волейбол.	Тема 1.13. Лёгкая атлетика.
ОК 01	+	+	+	+
ОК 04	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, подготовку к профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

В методическом плане дисциплина «Физическая культура» опирается на знания, полученные при изучении школьного курса физической культуры основного общего образования, взаимосвязан с дисциплиной общеобразовательного цикла как: Основы безопасности жизнедеятельности. Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с социально-гуманитарными, общепрофессиональными дисциплинами.

Освоение дисциплины «Физическая культура» необходима обучающемуся для изучения социально-гуманитарных дисциплин: Безопасность жизнедеятельности, СГ. Физическая культура, общепрофессиональной дисциплиной: Строительные машины и средства малой механизации.

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

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 ч.

в том числе: практические занятия .....– 72 ч.

Форма промежуточной аттестации:

2 семестр – Дифференцированный зачет

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

№ п/п	Тема дисциплины	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Всего академических часов	В т.ч.:						Форма текущего контроля успеваемости
				лекции	семинары	практические занятия	лабораторные занятия	консультации	самостоятельная работа	
1.	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>24</b>			<b>24</b>				
2.	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>									
3.	Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	<i>Практические занятия</i>	4			4				
		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2			2				Выполнение упражнений.
		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2			2				Выполнение упражнений.
4.	Тема 1.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	<i>Практические занятия</i>	2			2				
		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			2				Выполнение упражнений.
5.	Тема 1.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	<i>Практические занятия</i>	2			2				
		Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2			2				Выполнение упражнений.
6.	Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении	<i>Практические занятия</i>	2			2				
		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2			2				Выполнение упражнений.

	профессионально-ориентированных задач.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2			2			Выполнение упражнений.
7.	Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<i>Практические занятия</i>	10			10			
		Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики (первая, вторая, третья группы профессий).	5			5			Выполнение упражнений.
		Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики (четвертая группа профессий).	5			5			Выполнение упражнений.
8.	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			
	Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.	<i>Практические занятия</i>	2			2			
		Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2			2			Выполнение упражнений.
9.	<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>			<b>8</b>			
	Тема 1.7. Основная гимнастика (обязательный вид).	<i>Практические занятия</i>	2			2			
		Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1			1			Выполнение упражнений.
		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.	1			1			Выполнение упражнений.
10.	Тема 1.8. Спортивная гимнастика.	<i>Практические занятия</i>	3			3			
		Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).	1			1			Выполнение упражнений.

		Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).	1			1			Выполнение упражнений.
		Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).	1			1			Выполнение упражнений.
11.	Тема 1.9. Акробатика.	<i>Практические занятия</i>	3			3			
		Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	1			1			Выполнение упражнений.
		Совершенствование акробатических элементов.	1			1			Выполнение упражнений.
		Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).	1			1			Выполнение упражнений.
<b>Итого за 1 семестр:</b>			<b>32</b>			<b>32</b>			
<b>Спортивные игры</b>			<b>40</b>			<b>40</b>			
12.	Тема 1.10. Футбол.	<i>Практические занятия</i>	9			9			
		Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2			2			Выполнение упражнений.
		Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.	2			2			Выполнение упражнений.
		Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2			2			Выполнение упражнений.
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	3			3			Выполнение упражнений.

13.	Тема 1.11. Баскетбол.	<i>Практические занятия</i>	6			6			
		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2			2			Выполнение упражнений.
		Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2			2			Выполнение упражнений.
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2			2			Выполнение упражнений.
14.	Тема 1.12. Волейбол.	<i>Практические занятия</i>	7			7			
		Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении.	2			2			Выполнение упражнений.
		Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2			2			Выполнение упражнений.
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	3			3			Выполнение упражнений.
15.	Тема 1.13. Лёгкая атлетика.	<i>Практические занятия</i>	18			18			
		Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2			2			Выполнение упражнений.
		Совершенствование техники спринтерского бега.	2			2			Выполнение упражнений.
		Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)).	2			2			Выполнение упражнений.

		Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью).	2			2			Выполнение упражнений.
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2			2			Выполнение упражнений.
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2			2			Выполнение упражнений.
		Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г(девушки) и 700 г (юноши).	2			2			Выполнение упражнений.
		Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2			2			Выполнение упражнений.
16.	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			<b>Контроль</b>
	<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>40</b>			<b>40</b>			
	<b>Всего:</b>					<b>72</b>			



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

<i>№ n/n</i>	<i>Автор</i>	<i>Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</i>	<i>Выходные данные</i>	<i>Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа</i>
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1.	Аллянов Ю.Н.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>A) Дополнительная учебная литература</b>				
2.	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517443">https://urait.ru/bcode/517443</a>
3.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования.	Издательство Юрайт, 2022. — 149 с.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518917">https://urait.ru/bcode/518917</a>
<b>Б) Официальные издания:</b>				
4.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> 16 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/document/cons_doc_LAW_73038/">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/</a> .			
5.	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> .			
6.	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>				
7.	Журнал «Большой спорт» - <a href="https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144">https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144</a> .			

## *Г) Справочно-библиографическая литература*

10.	Глоссарий по физической культуре и спорту - <a href="https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12">https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12</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.

Рекомендуется ознакомление с ресурсами следующих сайтов:

- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <http://fcior.edu.ru/>
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>
- Научная электронная библиотека (НЭБ). <http://www.elibrary.ru>  
КиберЛенинка. <http://cyberleninka.ru/>
- Тренажер "Облако знаний". <https://oblakoz.ru/>
- Образовательная онлайн-платформа «Учи. ру» <https://uchi.ru/>
- Электронные учебные материалы для учителей и школьников от «1С.Урок» <https://urok.1c.ru/>.
- Федеральная государственная информационная система «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>.

### **Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных**

#### **7.1. Необходимый комплект 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**

Справочная правовая система «Консультант Плюс». <http://www.consultant.ru/>

### 7.3.Перечень профессиональных баз данных

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

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

Спортивный зал - 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, д. 20а, помещение №6.

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

### Раздел 9. Образовательные технологии

**Технология интенсивного обучения** - организация ускоренного усвоения знаний и формирования необходимых навыков и умений через совокупность специальным образом организованных коллективных учебно-познавательных действий, связанных с мобилизацией возможностей коллектива, личности каждого обучающегося и эффективным их использованием в концентрированно протекающем учебном процессе

**Информационно - коммуникационные технологии (ИКТ)** - совокупность методов, процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации. ИКТ включают различные программно-аппаратные средства и устройства, функционирующие на базе компьютерной техники, а также современные средства и системы информационного обмена, обеспечивающие сбор, накопление, хранение, продуцирование и передачу информации»

**Технология работы в малых группах** - педагогическая технология особое направление, которое связано с организацией обучения обучающихся в составе малых учебных групп (как правило, по 3—5 человек). Обучение в сотрудничестве - совместное (поделенное, распределенное) обучение, в результате которого обучающиеся работают вместе, коллективно конструируя, продуцируя новые знания, а не потребляя их в уже готовом виде

**Игровые технологии** - совокупность разнообразных методов, средств и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Использование игровых технологий в образовании способствует расширению кругозора обучающихся, развитию познавательной активности, формированию разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования обучающихся на обучение, так как создается благоприятная и радостная атмосфера.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
«Физическая культура»**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена  
и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_

Председатель метод. комиссии \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена  
и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_

Председатель метод. комиссии \_\_\_\_\_

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена  
и одобрена на заседании метод. комиссии

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_

Председатель метод. комиссии \_\_\_\_\_