

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

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

**Профессиональный колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессия 46.01.03 «Делопроизводитель»**

**Квалификация – делопроизводитель**

**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 ФК.00 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. № 639, 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 ФК.00 «Физическая культура» размещена на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru).

Абдусаламов Ш.А. Рабочая программа дисциплины ФК.00 «Физическая культура» для профессии 46.01.03 Делопроизводитель. Махачкала: ДГУНХ, 2023. – 17 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 46.01.03 Делопроизводитель, 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), на самостоятельную работу обучающихся 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.....	14
Раздел 6.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	15
Раздел 7.	Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных.....	15
Раздел 8.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	16
Раздел 9.	Образовательные технологии.....	16
	Лист актуализации рабочей программы дисциплины .....	17

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

### 1.1. Цели дисциплины

Содержание программы дисциплины ФК.00 «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.

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

#### 1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины ФК.00 «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>
<b>ОК</b>	<b>Общие компетенции</b>
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 03	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 06	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 07	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине

<i>Код и формулировка компетенции</i>	<i>Компонентный состав компетенции</i>	
	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
<b>ОК</b>	<b>Общие компетенции</b>	
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя	У1-определять возможные траектории профессиональной деятельности;	З1-способы для организации собственной деятельности для достижения целей,

из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	У2-проводить планирование профессиональной деятельности.	определенных руководителем.
ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	У1-распознавать рабочую проблемную ситуацию в различных контекстах; У2-определять основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном контексте; У3-устанавливать способы текущего и итогового контроля профессиональной деятельности; У4-намечать методы оценки и коррекции собственной профессиональной деятельности; У5-создать структуру плана решения задач по коррекции собственной деятельности; У6-представлять порядок оценки результатов решения задач собственной профессиональной деятельности; У7-оценивать результат своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	З1-основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном контексте; З2-способы текущего и итогового контроля профессиональной деятельности;
ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	У1-определять индивидуальные свойства личности; У2-участвовать в работе коллектива и команды для эффективного решения деловых задач; У3-проводить планирование профессиональной	З1-психологию коллектива; З2-основы проектной деятельности;

	деятельности;	
ОК 07. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	У1-оценивать и корректировать собственную деятельность в подготовке к исполнению воинской обязанности, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	З1-основы военной службы

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций		
	Легкая атлетика		
	Техника бега: высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Спринтерский бег: бег на результат 100м. Эстафетный бег: 4x100м, 4x400м.	Техника длительного бега: бег 3000 м.	Прыжки: в высоту способом «перешагивание», «ножницы»; в длину с разбега способом «согнут ноги». Метания: в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений.
ОК 02	+	+	+
ОК 03	+	+	+
ОК 06	+	+	+
ОК 07	+	+	+

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	
	Легкая атлетика	
	Ходьба и бег с переноской груза.	Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) средствами легкоатлетических упражнений.
ОК 02	+	+
ОК 03	+	+
ОК 06	+	+

ОК 07	+	+
-------	---	---

<i>Код компетенции</i>	<i>Этапы формирования компетенций</i>		
	<b>Спортивные игры</b>		
	<p>Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Волейбол. Техника перемещений; техника передачи, приема и подачи мяча; техника нападающего удара. Варианты блокирования (одиночное и двойное, страховка). Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Мини-футбол. Техника перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (остановки, передачи, ведения, удары и др.) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Обманные движения. Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
ОК 02	+	+	+
ОК 03	+	+	+
ОК 06	+	+	+
ОК 07	+	+	+

<i>Код компетенции</i>	<i>Этапы формирования компетенций</i>	
	<b>Спортивные игры</b>	
	<p>Гандбол. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом. Техничко-тактические</p>	<p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки. Технические приёмы: подача, подрезка слева и справа, накат</p>

	взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам гандбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	слева и справа. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.
ОК 02	+	+
ОК 03	+	+
ОК 06	+	+
ОК 07	+	+

<i>Код компетенции</i>	<i>Этапы формирования компетенций</i>		
	<b>Гимнастика</b>		
	<p>Повороты и перестроения в движении.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов и с предметами на месте и в движении, в парах.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем переворотом, передвижения в висах и упорах на руках.</p>	<p>Гимнастические упражнения на ограниченной опоре, на высоте. Статическое равновесие. Комплексы упражнений корригирующей направленности.</p> <p>Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p>	<p>Развитие силы, силовой выносливости, координации, гибкости.</p>
ОК 02	+	+	+
ОК 03	+	+	+
ОК 06	+	+	+
ОК 07	+	+	+

<i>Код компетенции</i>	<i>Этапы формирования компетенций</i>		
	<b>Кроссовая подготовка.</b>		
	Прохождение дистанции до 3 км	Кросс по пересеченной местности 20-25 мин.	Бег с преодолением препятствий, бег с



	(девушки) и 5 км (юноши). Развитие выносливости, координации движений.		гандикапом, фартлек. Элементы тактики кроссового бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.
ОК 02	+	+	+
ОК 03	+	+	+
ОК 06	+	+	+
ОК 07	+	+	+

<i>Код компетенции</i>	<i>Этапы формирования компетенций</i>		
	<b>Кроссовая подготовка.</b>		
	Упражнения в лазании по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, равновесие, ходьба по узкой опоре, прыжки с высокой опоры на маты, упражнения с отягощениями и сопротивлениями.	Комплексы упражнений для развития статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Преодоление полосы препятствий. Аутогенная тренировка. Самомассаж.
ОК 02	+	+	+
ОК 03	+	+	+
ОК 06	+	+	+
ОК 07	+	+	+

<i>Код компетенции</i>	<i>Этапы формирования компетенций</i>	
	<b>Дыхательная гимнастика.</b>	
	Упражнения для коррекции нарушений зрения, слуха. Подвижные игры. Развитие ручной ловкости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп.	Тестирование профессионально-важных качеств.
ОК 02	+	+

ОК 03	+	+
ОК 06	+	+
ОК 07	+	+

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

В пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования 46.01.03 Делопроизводитель дисциплина на базе основного общего образования дисциплина ФК.00 «Физическая культура» изучается в рамках общепрофессионального цикла подготовки учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

ФК.00 «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.

Дисциплина ФК.00 «Физическая культура» наряду с дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

## **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**

Объем дисциплины в академических часах составляет .....– 124 часа

Количество академических часов, выделенных на контактную

работу обучающихся с педагогическим работником

(по видам учебных занятий), составляет .....– 62 ч.

в том числе: практические занятия .....– 62 ч.

Количество академических часов, выделенных

на самостоятельную работу обучающихся.....– 62 ч.

Форма промежуточной аттестации:

6 семестр – Дифференцированный зачет

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

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В т.ч.:						Интерактивные формы проведения занятий	Форма текущего контроля успеваемости
			лекции	семинары	практические занятия	лабораторные занятия	консультации	иные аналогичные занятия		
1.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>42</b>			<b>16</b>				<b>26</b>	
2.	Техника бега: высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Спринтерский бег: бег на результат 100м. Эстафетный бег: 4x100м,4x400м.	10			4				6	Выполнение методико-практических заданий.
3.	Прыжки: в высоту способом «перешагивание», «ножницы»; в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания: в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений.	10			4				6	Выполнение методико-практических заданий.
4.	Ходьба и бег с переноской груза.	11			4				7	Выполнение методико-практических заданий.
5.	Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) средствами легкоатлетических упражнений.	11			4				7	Выполнение методико-практических заданий.
6.	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>			<b>10</b>				<b>14</b>	
7.	<b>Баскетбол.</b> Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	11			4				7	Выполнение методико-практических заданий.

8.	<b>Волейбол.</b> Техника перемещений; техника передачи, приема и подачи мяча; техника нападающего удара. Варианты блокирования (одиночное и двойное, страховка). Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	9			2			7		Выполнение методико-практических заданий.
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>62</b>			<b>22</b>			<b>40</b>		
9.	<b>Мини-футбол.</b> Техника перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (остановки, передачи, ведения, удары и др.) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Обманные движения. Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	4			4					Выполнение методико-практических заданий.
	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>			<b>12</b>			<b>8</b>		
10.	Повороты и перестроения в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов и с предметами на месте и в движении, в парах.	2			2					Выполнение методико-практических заданий.
11.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъём переворотом, передвижения в висах и упорах на руках.	4			2			2		Выполнение методико-практических заданий.
12.	Гимнастические упражнения на ограниченной опоре, на высоте. Статическое равновесие. Комплексы упражнений корригирующей направленности.	4			2			2		Выполнение методико-практических заданий.
13.	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	4			2			2		Выполнение методико-практических заданий.
14.	Развитие силы, силовой выносливости, координации, гибкости.	6			4			2		Выполнение методико-практических заданий.

	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>12</b>			<b>6</b>			<b>6</b>	
15.	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Развитие выносливости, координации движений.	4			2			2	Выполнение методико-практических заданий.
16.	Кросс по пересеченной местности 20-25 мин.	4			2			2	Выполнение методико-практических заданий.
17.	Бег с преодолением препятствий, бег с гандикапом, фартлек. Элементы тактики кроссового бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4			2			2	Выполнение методико-практических заданий.
	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>26</b>			<b>18</b>			<b>8</b>	
18.	Упражнения в лазании по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, равновесие, ходьба по узкой опоре, прыжки с высокой опоры на маты, упражнения с отягощениями и сопротивлениями.	6			4			2	Выполнение методико-практических заданий.
19.	Комплексы упражнений для развития статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6			4			2	Выполнение методико-практических заданий.
20.	Упражнения для коррекции нарушений зрения, слуха. Подвижные игры.	6			4			2	Выполнение методико-практических заданий.
21.	Развитие ручной ловкости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп. Тестирование профессионально-важных качеств.	6			4			2	Выполнение методико-практических заданий.
22.	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>			<b>2</b>				<b>Контроль</b>
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	<b>62</b>			<b>40</b>			<b>22</b>	
	<b>Всего</b>				<b>124</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. N329-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><i>В) Периодические издания</i></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> .
8.	Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <a href="http://www.teoriya.ru/ru">http://www.teoriya.ru/ru</a> .
<b><i>Г) Справочно-библиографическая литература</i></b>	
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 пресса, 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.

**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  
ФК.00 «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 \_\_\_\_\_