

**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.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессия 29.01.17 Оператор вязально-швейного  
оборудования**

**Квалификации - вязальщица трикотажных изделий, полотна;  
кеттельщик; швея**

**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.01 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. N 760, 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».*

Рабочая программа дисциплины ФК.01 «Физическая культура» размещена на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru).

Абдусаламов Ш.А. Рабочая программа дисциплины ФК.01 «Физическая культура» для профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, – Махачкала: ДГУНХ, 2023. – 21 с.

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

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, Салахова И.Н.

Одобрено 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.....	11
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.....	11
Раздел 4.	Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	12
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 ФК.01 «Физическая культура» .....	21

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

**Основной целью** в преподавании дисциплины ФК.01 «Физическая культура» является 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.

**Основные задачи** преподавания дисциплины ФК.01 «Физическая культура»:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций обучающихся; формирование морально-волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;
- освоение системы знаний о ценностях занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, планировать занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура».

**1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины ФК.01 «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы.**

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

**1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Компонентный состав компетенции</b>	
	<b>Уметь:</b>	<b>Знать:</b>
<b>Общие компетенции (ОК)</b>		
<b>ОК 02.</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	У1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; У2-основы здорового образа жизни; У3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; У3-средства профилактики перенапряжения.
<b>ОК 03.</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый	У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	У1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; У2-основы здорового образа

<p>контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>	<p>достижения жизненных и профессиональных целей; У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>жизни; У3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; У3-средства профилактики перенапряжения.</p>
<p><b>ОК 06.</b> Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>У1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; У2-основы здорового образа жизни; У3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; У3-средства профилактики перенапряжения.</p>
<p><b>ОК 07.</b> Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2-применять</p>	<p>У1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; У2-основы здорового образа жизни; У3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья</p>

	рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; УЗ-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	для профессии; УЗ-средства профилактики перенапряжения.
--	---	---

### 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: 4х100м, 4х400м.	Техника длительного бега: бег 3000 м.	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.
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,</p>	<p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки.</p>



	остановок, поворотов и владения мячом. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам гандбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Технические приёмы: подача, подрезка слева и справа, накат слева и справа. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.
<b>ОК 02</b>	+	+
<b>ОК 03</b>		
<b>ОК 06</b>		
<b>ОК 07</b>		

<i>Код компет енции</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, подъём 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>
<b>ОК 02</b>	+	+	+
<b>ОК 03</b>			
<b>ОК 06</b>			
<b>ОК 07</b>			

<b>Код компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>		
	<b>Кроссовая подготовка.</b>		
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Развитие выносливости, координации движений.	Кросс по пересеченной местности 20-25 мин.	Бег с преодолением препятствий, бег с гандикапом, фартлек. Элементы тактики кроссового бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.
<b>ОК 02</b>	+	+	+
<b>ОК 03</b>			
<b>ОК 06</b>			
<b>ОК 07</b>			

<b>Код компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>		
	<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.
<b>ОК 02</b>	+	+	+
<b>ОК 03</b>			
<b>ОК 06</b>			
<b>ОК 07</b>			

<b>Код компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>	
	<b>Дыхательная гимнастика.</b>	
	Упражнения для коррекции нарушений зрения, слуха. Подвижные игры.	Тестирование профессионально-важных качеств.

	Развитие ручной ловкости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп.	
<b>ОК 02</b>	+	+
<b>ОК 03</b>		
<b>ОК 06</b>		
<b>ОК 07</b>		

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

Дисциплина ФК.01 «Физическая культура» входит профессиональный цикл (вариативная часть) образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования. Изучение данной дисциплины опирается на знания, полученные обучающимися в ходе освоения программы среднего общего образования.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения и навыки, полученные в ходе освоения таких дисциплин как «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности».

## **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 .....– 80 часов  
 Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет .....– 40 ч.  
 в том числе: практические занятия .....– 40 ч.  
 Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся.....– 40 ч.  
 Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет (6 семестр)

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

№ п/п	Тема дисциплины	Всего акаде- мичес- ких часов	В т. ч.:						Само- стоя- тель- ная рабо- та	Форма текущего контроля успеваемости
			лек- ции	семи- нары	прак- тичес- кие заян- тия	лабор- атор- ные заян- тия	конс- ульт- ации	иные аналог- ичные заян- тия		
	<b>Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности.</b>									
1.	Выполнение упражнений на развитие ловкости.	2			1				1	Демонстрация комплекса упражнений.
2.	Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	2			1				1	Демонстрация комплекса упражнений.
	<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>									
3.	Упражнения на развитие выносливости.	2			1				1	Демонстрация комплекса ОРУ.
4.	Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	2			1				1	Демонстрация комплекса ОРУ.

	<b>Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>									
5.	«Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков».	2			1				1	Демонстрация комплекса ОРУ.
6.	«Кросс по пересеченной местности».	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
7.	«Бег на 150 м в заданное время»	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
8.	«Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
9.	«Метание гранаты в цель». «Метание гранаты на дальность»	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
10.	«Челночный бег 3x10»	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
11.	«Прыжки на различные отрезки длинны»	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.

12.	«Выполнение максимального количества элементарных движений»	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>24</b>			<b>12</b>				<b>12</b>	
13.	«Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
14.	«Развитие скоростно-силовых качеств»	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
15.	«Развитие координации»	2			1				1	Демонстрация комплекса ОРУ.
16.	«Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
17.	«Упражнения на снарядах»	1			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
18.	«Профилактика сколиоза»	2			1				1	Демонстрация комплекса ОРУ.
19.	«Развитие гибкости»	2			1				1	упражнений. Демонстрация комплекса ОРУ.
20.	«Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	2			1				1	Демонстрация контрольных упражнений.
21.	«Развитие силы рук»	3			1				2	Демонстрация комплекса ОРУ.

22.	«Упражнения с гантелями»	3			1				2	Демонстрация контрольных упражнений.
23.	«Акробатические упражнения»	4			2				2	Демонстрация контрольных упражнений.
24.	«Упражнения в балансировании»	4			2				2	Демонстрация контрольных упражнений.
25.	«Преодоление полосы препятствий»	4			2				2	Демонстрация контрольных упражнений.
26.	«Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»	4			2				2	Демонстрация комплекса ОРУ.
27.	«Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	4			2				2	Демонстрация комплекса ОРУ.
28.	«Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	4			2				2	Демонстрация комплекса ОРУ.
29.	«Броски мяча в корзину с различных расстояний»	4			2				2	Демонстрация контрольных упражнений.
30.	«Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	4			2				2	Демонстрация комплекса ОРУ.
31.	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Выполнение упражнений</b>
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	<b>56</b>			<b>28</b>				<b>28</b>	
	<b>Всего</b>	<b>80</b>			<b>40</b>				<b>40</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>				
1.	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>
2.	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>				
1.	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> .			
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><i>В) Периодические издания</i></b>	
1.	Журнал «Большой спорт» - <a href="https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144">https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144</a> .
2.	Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <a href="http://www.teoriya.ru/ru">http://www.teoriya.ru/ru</a> .
2.	Ежедневная «Спорт-Экспресс» - <a href="https://www.sport-express.ru/newspaper/2021-06-10/">https://www.sport-express.ru/newspaper/2021-06-10/</a> .
<b><i>Г) Справочно-библиографическая литература</i></b>	
2.	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.

Для освоения дисциплины ФК.01 «Физическая культура» могут быть использованы материалы следующих Интернет-сайтов:

Российская электронная школа - интерактивные уроки за 10-11 класс по физической культуре. <https://resh.edu.ru/subject/>.

Сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре. <http://sport-history.ru/>.

Сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях. <http://www.fizkultura-vsem.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**

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс»

### 7.3.Перечень профессиональных баз данных

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - в коллекции представлены наборы цифровых ресурсов к большому количеству учебников, рекомендованных Минобрнауки РФ к использованию в школах России, инновационные учебно-методические разработки, разнообразные тематические и предметные коллекции, а также другие учебные, культурно-просветительские и познавательные материалы. - <http://school-collection.edu.ru>

Национальная электронная библиотека (НЭБ). Федеральная государственная информационная система, обеспечивающая доступ к фондам публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей. - <https://rusneb.ru/>.

Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». - <http://krugosvet.ru/>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - [https://elementy.ru/catalog/8609/Federalnyy\\_tsentr\\_informatsionno\\_obrazovatelnykh\\_resursov\\_fcior\\_edu\\_ru](https://elementy.ru/catalog/8609/Federalnyy_tsentr_informatsionno_obrazovatelnykh_resursov_fcior_edu_ru).

Федеральный портал «Российское образование». - <https://www.edu.ru/>.

### **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**

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 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 2 семестра 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 сравнивается 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.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
ФК.01 «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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