

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

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 9 от 21 марта 2025 г.*

**Кафедра «Физическая культура»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессия 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных  
и стекольных работ**

**Квалификации – столяр строительный, плотник - паркетчик**

**Махачкала – 2025**

**Составитель** – Вараева Аминат Жабраиловна, старший преподаватель кафедры физической культуры ДГУНХ.

**Внутренний рецензент** – Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры ДГУНХ.

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

*Рабочая программа дисциплины ОД.09 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июня 2023 г. № 490, 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 ОД.09 «Физическая культура» размещена на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru).

Вараева А.Ж. Рабочая программа дисциплины ОД.09 «Физическая культура» для профессии СПО 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ. Махачкала: ДГУНХ, 2025. – 21 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2025 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, Абдуллаевой Э.М.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры ДГУНХ, 24 февраля 2025 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 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.....	18
Раздел 6.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	19
Раздел 7.	Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных.....	19
Раздел 8.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	19
Раздел 9.	Образовательные технологии.....	20
	Лист актуализации рабочей программы дисциплины ОД.09 «Физическая культура» .....	21

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

### 1.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 «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 ОД.09 «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>
<b>ОК 01.</b> 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 действиями: а) базовые логические действия:	-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 работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	<p>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать</p>	<p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

	<p>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><b>ОК 04.</b> 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 работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и</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 производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных</p>

	<p>координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p><b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p>	<p>-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</p>

<p>физической подготовленности</p>	<p>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p> <p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний,</p>	<p>обороне» (ГТО);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
------------------------------------	--	---

	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	
--	---	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	
	Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека	
	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
ОК 01	+	+
ОК 04	+	+
ОК 08	+	+

Код компетенции	Этапы формирования компетенций				
	Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
	Профессионально-ориентированное содержание				
	Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка
ОК 01	+	+	+	+	+
ОК 04	+	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+	+

Код компетенции	Этапы формирования компетенций				
	Учебно-тренировочные занятия				
	Гимнастика				
	Тема 2.6. Основная гимнастика	Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Тема 2.8. Акробатика.	Тема 2.9 (1). Аэробная гимнастика	Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика
ОК 01	+	+	+	+	+
ОК 04	+	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+	+

Код компетенции	Этапы формирования компетенций			
	Учебно-тренировочные занятия			
	Тема 2.10. Футбол	Тема 2.12. Баскетбол	Тема 2.13. Волейбол	Тема 2.14. Лёгкая атлетика
ОК 01	+	+	+	+

ОК 04	+	+	+	+
ОК 08	+	+	+	+

## Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина ОД.09 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных 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 ОД.09 «Физическая культура» опирается на знания, полученные при изучении школьного курса физической культуры основного общего образования, взаимосвязана с дисциплиной общеобразовательного цикла как: ОД.09 «Основы безопасности и защита Родины». Освоение данной дисциплины необходимо обучающемуся для изучения дисциплин общепрофессионального цикла как: СГ.03 «Безопасность жизнедеятельности», СГ.04 «Физическая культура».

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

Объем дисциплины в академических часах составляет.....– 78 часов  
 Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с педагогическим работником  
 (по видам учебных занятий), составляет .....– 78 ч.  
 в том числе: практические занятия.....– 78 ч.  
 Форма промежуточной аттестации: Зачет (2 семестр)

**Раздел 4. Содержание 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 академи- ческих часов	В т.ч.:						Форма текущего контроля успеваемости
				лекц ии	семи нары	прак тиче ские заня тия	лабор аторн ые занят ия	конс ульт ации	само стоя тель ная рабо та	
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>			<b>4</b>			<b>4</b>				
1.	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	<p><i>Основное содержание</i></p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения</p>	2			2				Тестирование

		здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.).								
		Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.								
		Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.								
		Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.								
		Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.								
<i>Профессионально-ориентированное содержание</i>										
2.	Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Основное содержание</i>	2			2				
		Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики								Тестирование
		Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение								
		Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов								

		физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств							
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			<b>66</b>			<b>66</b>			
<i>Профессионально-ориентированное содержание</i>			<b>16</b>			<b>16</b>			
3.	Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<i>Практические занятия</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2			2			Выполнение упражнений
4.	Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<i>Практические занятия</i> 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 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	<i>Практические занятия</i> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2			2			
6.	Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.	<i>Практические занятия</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2			2			Выполнение упражнений
7.	Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<i>Практические занятия</i> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики (вторая группа профессий). Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики (вторая группа профессий).	8			8			Выполнение упражнений

	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>50</b>			<b>50</b>			
8.	<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>			<b>12</b>			
	Тема 2.6. Основная гимнастика	<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.							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, метане и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.							
9.	Тема 2.7. Спортивная гимнастика	<i>Практические занятия</i>	4			4			
		Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)							Выполнение упражнений
		Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)							
		Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).							
		<u>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</u>							
		<b>Девушки</b>							
		<b>Юноши</b>							
		1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок							
		1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.							
		2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия,							
		2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в							

		танцевальные шаги, соскок с конца бревна	упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)								
		3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь								
10.	Тема 2.8 Акробатика.	<i>Практические занятия</i>		2			2				
		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».									Выполнение упражнений
		Совершенствование акробатических элементов.									
		Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).									
11.	Тема 2.9 (1). Аэробная гимнастика	<i>Практические занятия</i>		2			2				Выполнение упражнений
		Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.									
		Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).									
		Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).									
12.	Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика	<i>Практические занятия</i>		2			2				Выполнение упражнений
		Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами									
		Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.									

		Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.								
<b>Итого за 1 семестр:</b>			<b>32</b>			<b>32</b>				
<b>Спортивные игры</b>			<b>44</b>			<b>44</b>				Выполнение упражнений
13.	Тема 2.11. Футбол	<i>Практические занятия</i>	12			12				Выполнение упражнений
		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.								
		Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника								
		Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения								
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)								
14.	Тема 2.12. Баскетбол.	<i>Практические занятия</i>	8			8				Выполнение упражнений
		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.								
		Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.								
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.								
15.	Тема 2.13. Волейбол.	<i>Практические занятия</i>	8			8				Выполнение упражнений
		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.								
		Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.								

		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.							
	<b>Легкая атлетика</b>								
16.	Тема 2.14. Лёгкая атлетика.	<i>Практические занятия</i>	<b>16</b>			<b>16</b>			Выполнение упражнений
		Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2			2			
		Совершенствование техники спринтерского бега.	2			2			
		Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)).	2			2			
		Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью).	2			2			
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2			2			
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2			2			
		Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2			2			
		Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2			2			
17.	<b>Зачет</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			<b>Контроль</b>
	<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>46</b>			<b>46</b>			
	<b>Всего</b>					<b>78</b>			

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

<i>№ п/п</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>I. Основная учебная литература</i></b>				
1.	Под ред. Конеевой Е.В.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/565611">https://urait.ru/bcode/565611</a>
2.	Аллянов Ю.Н.	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/562057">https://urait.ru/bcode/562057</a>
<b><i>II. Дополнительная литература</i></b>				
<b><i>A) Дополнительная учебная литература</i></b>				
3.	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с.	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/565612">https://urait.ru/bcode/565612</a>
<b><i>Б) Официальные издания:</i></b>				
4.	Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". <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 N 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 N 48372). <a href="https://minobrnauki.gov.ru/files/27.06.2017_602.pdf">https://minobrnauki.gov.ru/files/27.06.2017_602.pdf</a> .			
<b><i>В) Периодические издания</i></b>				
6.	Журнал «Большой спорт». <a href="https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144">https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144</a> .			
<b><i>Г) Справочно-библиографическая литература</i></b>				
7.	Глоссарий терминов дисциплины «Физическая культура». <a href="https://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/glossarij/">https://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/glossarij/</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:

- 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/>
- Библиотека цифрового образовательного контента. Готовые уроки по всем предметам и темам школьной программы. <https://lesson.edu.ru/catalog>

## **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**

Помещение: Спортивный зал (367008, Республика Дагестан, г.о. город Махачкала, вн.р-н Кировский район, г. Махачкала, ул. Гайдара Гаджиева, зд. 206).

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.

**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  
ОД.09 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 \_\_\_\_\_